Diretor: Carlos Silva | Periodicidade Mensal | Distribuição Gratuita | quinta-feira, 15 de outubro de 2020 | Nº 76 | Ano 6

Entrevista

TERESA MORENO

Diretora Executiva do Agrupamento de Centros de Saúde Tâmega I - Baixo Tâmega

//págs. 12 e 13

Candidaturas para o Voluntariado Jovem até 31 de outubro

//pág. 09

Centro de Reabilitação Multiterapias comemora o seu primeiro ano

//pág. 06

Projeto de Skate Parque apresentado à comunidade

//pág. 06

Universidade Sénior de Amarante dá início às aulas teóricas

//pág. 05

Curso de Formação "TRANSITION: design thinking for leaders"

//pág. 05

Entrevista

Filipe Cerqueira

Tricampeão Nacional de Remo

//pág. 18

Cercimarante disponibiliza O MEU BUS

//pág. 06

Linha Amarante--Vila Meã reforça a aposta nos transportes públicos

//pág. 15

AINDA O COVID 19...

Luís Magalhães
Engenheiro

Mais me apeteceria escrever o Covid 19 ainda por quanto tempo?

Quando, já lá vão seis meses, abordei nestas colunas o tema da chegada desse estranho vírus ao nosso quotidiano e do que esse acontecimento iria mudar os nossos comportamentos, estava bem longe de imaginar que passado meio ano voltaria ao assunto e com muitos mais dúvidas ou incertezas...

Na verdade, e para sermos realistas a situação só piorou sob todos os aspectos e não podemos, se formos lúcidos, deixar de estar um pouco apreensivos.

Sou por natureza optimista, como muito bem sabem os que me conhecem ou comigo privam, até porque sempre achei que seria a melhor maneira de afrontar os escolhos que se atravessam no nosso dia a dia...

Já diz o povo na sua bem conhecida sabedoria que tristezas não pagam dívidas ou que lamúrias não resolvem situações que nos parecem (e muitas vezes o são, infelizmente) complicadas.

Coincidiu o explodir desta pandemia com a chegada da primavera e é bem sabido que ela é a estação do ano propícia à boa disposição e à esperança em melhores dias, e isso talvez tenha ajudado a que tenhamos mantido a convicção de que o tempo iria ajudar a resolver a situação que no entanto se adivinhada 'confusa', mas não incontrolada ou incontrolável.

Além disso, no nosso subconsciente tínhamos a chama bem acesa de que a comunidade científica iria encontrar mais ou menos rapidamente o antídoto para esta pandemia, e íamos tentando analisar os resultados das 'soluções' que outros países iam encontrando e pondo em prática, sempre com aquela sensação de que 'alguém' havia de encontrar a maneira de pelo menos controlar a propagação desta epidemia.

Tão depressa se passava da esperança de sucesso do modelo adoptado por outros países como à confirmação dos resultados dos múltiplos anúncios da vacina que tanto esperávamos...

Lá fomos aguentando, uns mais facilmente que outros por diversas e bem conhecidas razões, quase todas bem pertinentes, o confinamento que nos foi imposto na expectativa de que isso iria no mínimo travar a propagação que estava a atingir proporções inquietantes...

Mal imaginávamos que a procissão ainda não estava no adro.

Da primavera passamos ao verão e aí houve desvios mais ou menos voluntários das nossas atenções que foram sobretudo centradas na problemática das férias e do impacto que a situação sanitária teria nessa matéria, e do que isso representava para o motor sazonal da nossa economia que é o turismo.

Naturalmente descuraram-se um pouco as medidas profiláticas que até pareciam estar a dar alguns tímidos sinais de travão na progressão da epidemia.

O problema passou a ser a abertura dos 'corredores aéreos' e a incrível novela (de que curiosamente ninguém fala agora...) da Festa do Avante...

Só que do verão e duma mais que tímida retomada da actividade económica passamos ao outono que trouxe, além dum despertar para uma realidade que no fundo esteve sempre mais ou menos latente, a crueldade dos números referentes ao que realmente é fulcral, ou seja a propagação desse terrível e diria ainda tão misterioso vírus e dos números inquietantes que ele deixa no seu devastador rasto...

Assim chegamos ao mais grave da situação pois do outono vamos passar ao inverno, tradicionalmente uma época do ano com actividade económica mais lenta, só 'animada' digamos assim, com a quadra natalícia e o 'consumismo' que ela normalmente provoca...

Não é preciso ser adivinho para imaginar o que nos espera nesse domínio também...

Enquanto isso, vamos assistindo a estéreis discussões sobre utilização das máscaras, das distâncias a respeitar entre nós e de quantos espectadores admitir nos nossos estádios, etc., etc.…

Eu compreendo, assim como qualquer cidadão 'normal', que impor regras nestas condições em que vivemos apresentará sempre incongruências e contradições muitas vezes incontornáveis, mas quando a situação é extremamente 'anormal' e de contornos complexos há que cerrar fileiras e ter um comportamento cívico que passe ao lado do que pode parecer, e por vezes até o é, um pouco incoerente ou até incompreensível, para dar lugar à nossa segurança colectiva por um lado, e por outro à manutenção duma actividade económica e social que nos permita 'aguentar' até que, realmente, os nossos cientistas descubram um tratamento mais ou menos eficaz e uma vacina que nos meta ao abrigo deste maldito vírus...

Até lá pensemos nas gerações que nos vão suceder e que não nos perdoariam atitudes egoístas que penalizariam as suas condições de vida...

Em nota final, deixem-me prestar uma sincera e mais que merecida homenagem aos profissionais ligados ao sector da saúde pelo formidável empenho que não cessam de mostrar em condições que estão muito longe de ser fáceis, assim como aqueles ligados ao ensino, também eles trabalhando em contextos anormais, assim como aos que nos asseguraram e continuam a fazê-lo, que nada falte nas prateleiras dos supermercados e afins...

Estendo este reconhecimento às diferentes forças de segurança, em especial a PSP e GNR, que também não têm tido uma tarefa fácil a desempenhar, nem sempre reconhecida.

Penso que a todos eles devemos estar sinceramente gratos.

Propriedade: Luciano Carlos Macedo Gonçalves
Tiragem Média: 3500 exemplares.

noticiasdotamega@gmail.com
geral.erafm@gmail.com
255 136 045 / 969 123 545

Preço de Assinatura Anual: Continente 30,00 Euros
Estrangeiro 50,00 Euros

Diretor: Carlos Silva
Redação: Luciano Gonçalves
Colaboradores: Luís Magalhães, Guilherme Moura Teixeira, Ivo Saraiva e Silva, Ana Silva, Paulo Vasconcelos, Olímpia Martins, Hernâni Carneiro, Sérgio Moreira
Parcerias: ERA FM (92.7) / Jornal de Amarante
Paginação: Mediatâmega, Lda | Departamento Comercial e Secretariado: Júlia Gonçalves (255 136 045/ 969 123 545)
Edição: ERA - Emissora Regional de Amarante, Lda. / NIF: 501837930 | Edifício Santa Luzia, S. Gonçalo, Amarante
Impressão: LUSOIBÉRIA - Av. da República, nº 6, 1º esq., 1050-191 Lisboa | Telf.: 914 605 117 | e-mail: comercial@lusoiberia.eu
Registos: ERC - 123427 | Depósito Legal: 55057/92 | ISSN: 2183-2013
Estatuto Editorial: www.erafm.pt

(Nota: A opinião expressa nos artigos assinados pode não corresponder forçosamente à da direção do jornal)

PODE TER UMA VIDA MELHOR DO QUE IMAGINA!

JUNTE-SE À NOSSA EQUIPA!

ESTAMOS A RECRUTAR

DECISÕES E SOLUÇÕES AMARANTE

Rua Teixeira de Vasconcelos, 4 · 4600-104 Amarante

Tel. 255 431 351 · dsamarante@decisoesesolucoes.com

Decisões Variáveis - Mediação Imobiliária, Lda. – Lic. AMI 9581 · Intermediário de Crédito Vinculado nº 4007

Interrogação que se transforma em pergunta

- NOS 143 ANOS DO NASCIMENTO DE TEIXEIRA DE PASCOAES

"Tudo vem a propósito", por Hernâni Carneiro

Estes dois nomes, Teixeira de Pascoaes e Ilídio Sardoeira têm uma história e um tempo, e nestes dois espaços se cruzam, enquanto reflexão, a historicidade das suas referências, da linguagem e do pensamento na literatura e na poesia.

Este ponto de partida volta-se, neste contexto, para o modo como poderemos nós Amarantinos, e sobretudo os estudiosos, aceder de uma forma organizada, a todo o conteúdo dos seus espólios, o do Dr. Ilídio Sardoeira oferecido ao Município após o seu falecimento, e o do Poeta/filósofo Teixeira de Pascoaes, adquirido há alguns anos pelo nosso Município. Sabemos que qualquer destes espólios têm de ser tratados, e dos seus trabalhos esperamos que com a melhor sabedoria, os elementos inspiradores possam chegar à nossa Comunidade.

Este serviço, que já tarda, é um imperativo cultural, que responda quer à doação, quer à aquisição do espólio, e isso permite-nos ganhar a consciência da necessidade de analisar, com profundidade e a pertinência que nos couber, da dádiva de um passado tão rico, de um Professor, pedagogo e escritor, de um elevado sentido humano, de ideais políticos e valores, artífice da nossa Constituição, que teve a sua assinatura como deputado, o Dr. Ilídio Sardoeira, e do Poeta Teixeira de Pascoaes, de obras que significaram um acontecimento, que nos encaminharam para o conhecimento, ou para o mistério da vida e da metafísica, e nada disto pode, ou tem de ficar no esquecimento.

E quem souber chegar longe nos dê as pistas, contribuições, o aprofundamento do pensamento filosófico, e os seus aspectos mais salientes, na salvaguarda de um passado que deixou marcas e contributos, na leitura que perdura nas várias obras, para não acabar tudo numa perda, numa distracção, até agora sem qualquer explicação.

Nesta data próxima, " Em Novembro nasci, por uma tarde triste,/ Quando os sinos soluçam badaladas; …. Nasci no dia eleito da saudade", (in A minha história" InTerra Proibida), foi em Amarante, a 2 de Novembro de 1877, dia de finados," passados que são 143 anos do nascimento de Teixeira de Pascoaes, (1877-2020), não esqueçamos quem alimentou as suas raízes de uma religiosidade universal, nesta terra onde viveu, e de uma intuição criadora da matéria ao espírito, que nos leva para outra dimensão do tempo, e para as referências ao tempo do eterno retorno.

Este meu interrogar, neste percurso que encetei, deve-se à oferta de várias fotos, em que o Poeta Teixeira de Pascoaes aparece em alguns acontecimentos vivenciais, uns que conferem o sentido festivo, e outros, como é o presente caso, as marcas importantes de algum momento histórico.

Abro uma porta, com a foto que acompanha este meu texto, em que aparece o Dr. Ilídio, Teixeira de Pascoaes e outras personagens, como referência ao tempo para que este meu apontamento possa assim ser lido, e conferir sentido à história, e afirmar uma realidade.

Afinal, somente aquilo que desejamos, do que foi a alma e o sentimento destes nossos dois Poetas. E não é pedir pouco.

Em 1977,o Rotary Clube de Amarante, no seu Boletim de Novembro, assinalou o centenário do nascimento do Poeta Teixeira de Pascoaes, com colaboração do Dr. Ilídio Sardoeira, Jorge de Sena, e Maria José Teixeira de Vasconcelos. Inclui também várias poesias, e o texto histórico " O REGRESSO DOS DIABOS". Lembro, para que aquela data, 2 de Novembro não seja uma data qualquer.

VOLTEM COMO TURISTAS

Amarante, para quem não saiba, é um expediente de casta portuguesa para ser eterna.

Agustina Bessa-Luís

É um pecado que não posso perdoar. E é assim que me intrometo no programa da SIC, "OLHA A FESTA", que passou naquela estação televisiva, nos finais de Agosto, aqui em Amarante.

Como Amarantino, acho que não posso deixar, sobretudo e principalmente, falar na pobreza de uma emissão sem brilho, sem mérito, e dando a ideia de nenhum fim à vista, contra a expectativa de todos nós, e sem a percepção da nossa realidade. Com matéria-prima tão vaga, é difícil criar uma realidade, pois é preciso estar dentro das coisas para as entender e sentir.

Falar de Amarante sem conhecer nada da sua história, na pintura, na literatura, na gastronomia, na doçaria, nos vinhos, na rota do românico e no turismo religioso, e do nosso Padroeiro S. Gonçalo, o primeiro conselho é: FIQUEM EM CASA. É um pecado sem remissão. E até o sentido da festa, com o grupo "ROSAS DE JAZENTE", a sua pertença a uma tradição, tudo alheio a qualquer forma de saber, mal se viram e ouviram, é também elucidativo do fracasso dos limites percepcionados ao todo da realidade.

Não lhes dê canseiras subir a rampa do Senhor dos Aflitos, resguardem-se com a bebida em recanto condizente, e voltem um dia como turistas, é uma proposta, respeitando também o código da cortesia, e sejam felizes na procura de caminhos de conhecimento.

E aí, talvez entendam este meu desabafo, no contexto do meu escrito.

Universidade Sénior de Amarante dá início às aulas teóricas

A Universidade Sénior de Amarante iniciOU as aulas teóricas a 12 de outubro no auditório da Casa da Portela, cumprindo todas as normas da Direção-Geral da Saúde. Os lugares são marcados, com o devido distanciamento, e é obrigatório o uso de máscara e a desinfeção das mãos. Nesta fase serão lecionadas as disciplinas de Saúde, Amarante ao Longo dos Tempos, Apicultura, Filosofia Prática, Biologia, Igualdade de Género, Educação Integral e Bem-Estar, Direito e Cidadania.

"Reconhecemos que este arranque de ano letivo não é, certamente, o que todos desejávamos, mas é o possível de momento. Num futuro próximo, esperamos recuperar todas as atividades e convívios tão característicos da nossa Universidade Sénior", sublinha Lucinda Fonseca, vereadora com o Pelouro do Desenvolvimento e Coesão Social.

No que diz respeito às aulas práticas, que implicam um maior contacto físico e a partilha de materiais, as orientações são para que iniciem somente em janeiro, de forma a ser avaliada a evolução da situação pandémica e definidos os espaços mais adequados para a sua realização, atendendo às muitas restrições ainda vigentes designadamente na utilização dos equipamentos desportivos.

Dadas as circunstâncias, foi deliberado em Reunião de Câmara que o pagamento das mensalidade está suspenso até que estejam disponíveis todas as valências da USA, nomeadamente as aulas práticas.

Recorde-se que o Município de Amarante suspendeu as atividades presenciais da Universidade Sénior de Amarante a 6 de março, em virtude da evolução da situação pandémica em Portugal e no Mundo. Para promover a continuidade do contacto entre alunos e professores foi criado um grupo privado no Facebook, denominado "USA_FicaEmCasa", para a dinamização de aulas e atividades on-line. "Todavia e apesar de todos os esforços para chegar ao maior número de alunos, o facto de alguns não terem acesso a material informático e/ou Internet e não estarem familiarizados com a utilização de Redes Sociais foi um entrave ao convívio. Deste modo, e atendendo a que a Universidade Sénior de Amarante é uma resposta social que aposta claramente na promoção do envelhecimento ativo, mostra-se necessário retomar paulatinamente as aulas presenciais, cumprindo as normas orientadoras da RUTIS (Rede das Universidades Seniores)", frisa Lucinda Fonseca. Estas orientações, definidas pela RUTIS em parceria com a Escola Superior de Saúde de Bragança e com a Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil, recomendam o início das aulas teóricas em outubro e que as atividades práticas como a dança, o desporto e o teatro, iniciem só em janeiro. As aulas/turmas devem ter apenas 50 por cento de ocupação.

"Com efeito, é manifesta a necessidade de se iniciarem as aulas teóricas de forma presencial, sempre que reunidas as condições, evitando o isolamento e permitindo o gradual retomar das rotinas da USA", conclui.

Curso de Formação "TRANSITION: design thinking for leaders"

Até 18 de outubro de 2020 o Aventura Marão Clube (AMC) vai organizar, na Casa da Juventude de Amarante, um Curso de Formação sobre transição que envolverá no total 26 jovens e trabalhadores na área social e de juventude de 10 países europeus (Portugal, Itália, Bulgária, Grécia, Roménia, Letónia, França, Croácia, Espanha e Alemanha). Este projeto é financiado pelo programa Erasmus+ da UE.

O Curso de Formação "TRANSITION: design thinking for leaders!" pretende formar líderes (jovens e trabalhadores na área social e de juventude) sobre as principais etapas de desenvolvimento de uma comunidade ou organização assente nos princípios do movimento de transição. Tendo como visão "imaginar o futuro que queremos criar na nossa comunidade" este projeto é uma mobilidade KA1 do Erasmus+ que vai ser desenvolvida por 10 países programa da EU (Portugal, Itália, Bulgária, Grécia, Roménia, Letónia, França, Croácia, Espanha e Alemanha) e terá lugar em Amarante (Portugal) durante 8 dias, de 11 a 18 outubro 2020, juntando de uma forma equilibrada (género e países) 22 participantes, 2 formadores/facilitadores e 2 staff.

Principais objetivos:

a) Providenciar aos participantes conhecimento, atitude e competência sobre os princípios e boas práticas do movimento de transição;

b) Estimular o espírito de empreendedorismo social e auto-sustentabilidade dos participantes envolvendo-os em atividades que possam desenvolver as suas competências e criatividade em sintonia com as práticas de transição;

c) Encorajar a liderança e participação ativa dos participantes, bem como a sua atitude inovadora e responsabilidade ambiental de modo a que possam atuar como multiplicadores do conhecimento adquirido durante o Curso de Formação;

d) Inspirar os participantes a criar e desenhar os passos futuros que levem à mudança das suas comunidades e organizações no espírito e de acordo com as regras essenciais do movimento de transição;

e) Promover o Erasmus+ e desenvolver novos projetos e parcerias tendo em conta as etapas e os princípios do movimento de transição.

A implementação do TRANSITION terá as seguintes fases/sessões:

1) Construção de grupo e exploração do meio;

2) Formação sobre transição (princípios, etapas e situação atual);

3) Visita a exemplos e boas práticas de transição existentes em Portugal;

4) e atividades de seguimento no âmbito do Erasmus+ de modo a desenvolver novos projetos de cooperação entre os parceiros.

Centro de Reabilitação Multiterapias comemora o seu primeiro ano

A Cercimarante disponibiliza, à Comunidade com ou sem deficiência, o Centro de Reabilitação Multiterapias, em Amarante.

Esta valência, vocacionada para a prestação de cuidados de saúde e bem-estar, tem como objetivos principais prevenir, tratar, habilitar ou reabilitar, funciona em alguns espaços da Sede da Cooperativa.

Disponibiliza uma equipa multidisciplinar de profissionais credenciados, com uma intervenção focada no cliente.

E do conjunto de especialidades disponíveis constam a Fisioterapia; Psicomotricidade; Hidroterapia; Nutrição; Terapia da Fala; Terapia Ocupacional; Psicologia, e Massagem de Relaxamento.

Cercimarante disponibiliza O MEU BUS

Desde o dia 12 de outubro, a Cercimarante, C.R.L. disponibiliza transporte de passageiros flexível (TPF) para pessoas com mobilidade reduzida (PMR) em cadeira de rodas.

Pensado para ser uma resposta complementar à oferta de transportes existente, O MEU BUS vem colmatar as necessidades de mobilidade destes cidadãos, que requerem de um serviço específico e de proximidade, contribuindo assim para o seu bem-estar, autonomia e qualidade de vida.

A prestação do serviço de TPF requereu de autorização da Câmara Municipal de Amarante, enquanto Autoridade de Transportes, sendo atribuída licença de operação deste serviço, no concelho de Amarante, até 31 de dezembro de 2020.

Para utilização d'O MEU BUS, os passageiros deverão proceder à sua reserva, com 24h de antecedência, através do número verde gratuito 800 210 186. Este serviço tem uma taxa de ativação de 5,00€ e após a entrada do passageiro na viatura, será cobrado o valor de 0,50€/km. Os cidadãos com deficiência e mobilidade reduzida em cadeira de rodas, detentores de Atestado Médico de Incapacidade Multiuso com um grau de incapacidade igual ou superior a 60 por cento, auferem da gratuitidade do serviço, ao abrigo da medida do Programa de Apoio à Redução Tarifária (PART) implementada pelo Município de Amarante. Na eventualidade do cliente pretender que o serviço contemple a sua espera, este terá um custo extra de 2,3% do IAS em vigor (438,81€)/hora, o que corresponde a 10,00€/hora e não está abrangido pela medida do PART.

O MEU BUS está disponível de segunda a sábado, exceto feriados, no seguinte horário:

Segunda a sexta-feira: 9h-13h/14h-16h/18h-21h

Sábado: 9h-13h/14h-19h

Foram, assim, criadas as pontes promotoras de soluções flexíveis e equitativas no sentido de garantir a inclusão social e a coesão territorial.

O MEU BUS… está onde faz falta!

Projeto de Skate Parque apresentado à comunidade

O Presidente da Câmara de Amarante, José Luís Gaspar, apresentou o projeto do Skate Parque a um grupo de jovens amarantinos, no Salão Nobre. Idealizado para a prática de skate e patins, terá ainda uma zona de descanso e lazer.

A obra, cuja conclusão está prevista para o final de novembro, terá quatro rampas preparadas para uma prática de nível médio, não abdicando de zonas de nível intermédio e de iniciação de forma a contemplar progressões pedagógicas entre os obstáculos existentes, permitindo uma evolução consistente e mais segura dos praticantes das diversas modalidades.

O projeto, a instalar no Parque Ribeirinho, contempla ainda a execução de pormenores técnicos de construção, tais como zonas de fuga entre as diversas rampas, a proteção do topo superior das estruturas e o desbaste de arestas nas rampas, entre outros, garantindo a segurança de todos os utilizadores do espaço, a fim de evitar muitos dos acidentes que habitualmente decorrem da utilização de alguns destes espaços.

Este equipamento cumpre os requisitos para ser homologado pela Federação Portuguesa da modalidade permitindo assim a realização de provas federadas.

Dia mundial dos Cuidados Paliativos
(10 de Outubro)
O que são e para quem são?

Olímpia Martins
Mestre em Cuidados Paliativos e Médica Assistente Graduada em Medicina Interna no CHTS EPE

O envelhecimento progressivo da população, o número de doentes com patologias crónicas, avançadas, progressivas e debilitantes multiplicou nos últimos anos. Este quadro cursa frequentemente com a necessidade de consumo de recursos médicos, nomeadamente em ambiente hospitalar.

Se, por um lado, actualmente os hospitais e o sistema de saúde são "invadidos" por doentes idosos, frágeis, com multipatologia, polimedicados, com necessidade não só de apoio médico, mas também de enfermagem, reabilitação, farmacêutico, psicológico e social (sendo já os grandes consumidores de recursos na saúde), por outro, a complexidade do sofrimento e a combinação de factores físicos e existenciais na fase final da vida, obrigam a que a sua abordagem tenha um carácter multidisciplinar, exigindo um cuidado holístico centrado no doente e sua família.

Apesar de todos os progressos da Medicina na segunda metade do século XX, a longevidade crescente e o aumento das doenças crónicas conduziram a um aumento significativo do número de doentes que não se curam. O modelo da medicina curativa, agressiva, centrada no ataque à doença não se coaduna com as necessidades deste tipo de doentes, necessidades estas que têm sido frequentemente esquecidas.

Na década de 60 surge em Inglaterra um movimento que teve o mérito de chamar a atenção para o sofrimento dos doentes incuráveis, para a falta de respostas por parte dos serviços de saúde e para a especificidade dos cuidados que teriam que ser dispensados a esta população. Trata-se do movimento moderno dos cuidados paliativos, que posteriormente se foi alargando ao Canadá, Estados Unidos e mais recentemente (no último quartel do século XX) à restante Europa.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define cuidados paliativos como os cuidados que visam melhorar a qualidade de vida dos doentes e suas famílias, que enfrentam problemas decorrentes de uma doença incurável e/ou grave e com prognóstico limitado, através da prevenção e alívio do sofrimento, com recurso à identificação precoce e tratamento rigoroso dos problemas não só físicos mas também dos psicológicos, sociais e espirituais.

Estes cuidados proporcionam o alívio da dor e outros sintomas geradores de sofrimento, afirmam a vida e consideram a morte como um processo natural pelo que não a adiantam nem atrasam. Integram as componentes psicológicas e espirituais do cuidar, assim como oferecem um sistema de suporte para ajudar os doentes a viver tão activamente quanto possível até à morte e para ajudar a família a lidar com a doença do seu ente assim como no seu luto. Utilizam o trabalho de equipa como metodologia mais adequada para a satisfação das necessidades do doente e família, promovendo a melhoria da qualidade de vida e como tal podendo influenciar positivamente a trajectória da doença. São cuidados de saúde activos, rigorosos, que combinam ciência e humanismo.

A filosofia dos cuidados paliativos aceita a morte como o estágio final da vida. Os cuidados paliativos focam-se na pessoa e não na doença, tratando e controlando os sintomas, para que os últimos dias de vida sejam dignos e com qualidade. Está também focada na família para a tomada de decisões.

Os princípios universais dos cuidados paliativos identificados pela OMS são:

• Proporcionar o alívio da dor e outros sintomas geradores de sofrimento.

• Afirmar a vida e encarar a morte como um processo natural.

• Não ter como objectivo apressar ou adiar a morte.

• Integrar os aspectos psicológicos e espirituais dos cuidados ao doente.

• Promover um sistema de suporte global que ajuda o doente a viver o mais activamente possível.

• Ajudar a família do doente a lidar com a doença, assim como também no seu luto.

• Privilegiar uma abordagem multidisciplinar, e em equipa, para lidar com as necessidades do doente e da sua família.

• Melhorar a qualidade de vida e poder influenciar positivamente o desenvolvimento da doença.

• Serem aplicados o mais rapidamente possível, logo no início da doença

Os destinatários dos cuidados paliativos, como esclarece a Associação Portuguesa de Cuidados Paliativos (APCP), podem ser adultos ou crianças:

• Com malformações congénitas ou outras situações que dependam de terapêutica de suporte de vida ou apoio de longa duração.

• Com qualquer doença aguda, grave e ameaçadora da vida (tais como traumatismos graves, leucemia, acidente vascular cerebral - AVC- agudo).

• Com doença crónica progressiva, tal como doença vascular periférica, neoplasia, insuficiência renal ou hepática, AVC com significativa incapacidade funcional, doença cardíaca ou pulmonar avançada, fragilidade, doenças neurovegetativas e demência.

• Com doença ameaçadora da vida, mas em que a opção foi não fazer tratamento orientado para a doença ou de suporte/prolongamento da vida e que requeiram este tipo de cuidados.

• Com lesões crónicas e limitativas, resultantes de acidente ou outras formas de trauma.

• Em fase terminal (demência em estádio final, cancro terminal, acidente vascular gravemente incapacitante) que não têm possibilidade de recuperação ou estabilização.

Assim, os cuidados paliativos destinam-se a todas as pessoas, adultas ou crianças, que enfrentam uma doença grave ou incurável, quer ela seja oncológica, quer não oncológica.

Tratando-se de uma abordagem integral à doença, os cuidados paliativos implicam uma equipa de profissionais multidisciplinar formada por médicos, enfermeiros, psicólogos, assistentes sociais, farmacêuticos, nutricionistas, assistente espiritual, podendo integrar fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais entre outros.

Apesar da pertinência da resposta advogada pelos cuidados paliativos para as questões em torno da humanização dos cuidados de saúde e do seu inequívoco interesse público, o certo é que hoje, no início do século XXI, este tipo de cuidados não está ainda suficientemente divulgado e acessível àqueles que deles carecem.

No nosso país, mais concretamente, podemos dizer que os serviços qualificados e devidamente organizados são escassos e insuficientes para as necessidades detectadas.

Dia 10 de Outubro, como ocorre anualmente nos segundos sábados de Outubro, celebra-se o Dia Mundial dos Cuidados Paliativos, cujo tema da comemoração deste ano é "Meu cuidado. Meu conforto".

Esta é uma forma de consciencializar quer a população, quer os profissionais de saúde acerca das necessidades de todos os envolvidos com este tipo de cuidados.

Este dia convida à reflexão: como gostaria de ser cuidado se tivesse uma doença incurável? Se não conseguir responder, quem será o responsável por essas decisões? Qual seria o melhor lugar para passar os seus últimos dias?

Segundo Douglas Crispim: " Todos vamos falecer, então que tal ser bem cuidado, sorrir mais e estar perto dos seus durante esta caminhada?

Parafraseando Cicely Saunders: "Quero que sinta que me importo consigo, por quem é, até ao último momento da sua vida, e farei tudo o que estiver ao meu alcance, não só para o ajudar a morrer em paz, mas também para viver até o dia da sua morte.".

Candidaturas para o Voluntariado Jovem até 31 de outubro

As candidaturas para o programa Voluntariado Jovem, promovido pelo Município de Amarante, decorrem até 31 de outubro. O projeto, que acontece anualmente de maio a outubro, tem como intuito estimular, nos jovens universitários, o espírito de voluntariado, a responsabilidade cívica e incrementar novos conhecimentos na área de formação.

Estudantes matriculados no ensino superior (exceto pós-graduações, segundo curso e mudanças de curso), residentes no concelho há mais de dois anos, com idade inferior a 30, que manifestem intenção de prosseguir um programa de voluntariado em função da sua disponibilidade e da do Município e apresentem sucesso educativo (não ultrapassando duas reprovações no ensino superior, durante o período de vigência do Programa) podem submeter candidatura, exclusivamente, em: https://voluntariadojovem.cm-amarante.pt/formulario/.

Ação Social, Saúde, Turismo, Comunicação, Desporto, Educação, Cultura, Defesa do Património, Proteção Civil e Ambiente, Emprego e Formação Profissional, Desenvolvimento da vida associativa e da economia social, Promoção do voluntariado e da solidariedade social ou outras de interesse social e comunitário – são as áreas de ocupação. A realização do voluntariado é determinada em função da disponibilidade da Autarquia e das áreas de estudo dos jovens.

A fim de efetivar a candidatura, os interessados devem anexar um documento único, que contenha o documento de identificação (facultativo), comprovativo de matrícula, IBAN com identificação do/a titular e atestado de residência (com composição do agregado familiar). Relativamente às declarações do agregado familiar deverão constar as seguintes: Declaração Anual de Rendimentos de 2019 (IRS e/ ou IRC), Nota de Liquidação do IRS de 2019, Comprovativos de Rendimentos Mensais de todos os elementos do agregado familiar (últimos 3 recibos de vencimento); Declaração atual de inscrição no Centro de Emprego e Lista de Imóveis ou IMI ou Caderneta Predial com valor patrimonial, Pensões de sobrevivência, invalidez, alimentos; Subsídio de Desemprego e/ ou Doença; Rendimento Social de Inserção; Bolsas de formação; Recibo de Renda Auferida, outros.

A edilidade assegura ainda, aos jovens voluntários, a coordenação e acompanhamento, seguro de acidentes pessoais, bolsa mensal para compensação das despesas inerentes ao desenvolvimento do voluntariado e certificado de participação.

Para mais informações, os interessados devem contactar o 255 420 297 ou enviar email para gabinetedajuventude@cm-amarante.pt. Para mais esclarecimentos sobre a Medida Municipal Voluntariado Jovem, poderão consultar o Código Regulamentar do Município de Amarante, artigos 510.º a 556.º, disponível em www.cm-amarante.pt/pt/codigo-regulamentar.

Economia do Diabo

Guilherme Moura Teixeira
Economista

Continuando o tempo da pandemia, este também é o tempo da entrega do Orçamento de Estado, e mesmo não sabendo ainda muito porque faltam algumas horas para que o OE seja entregue na Assembleia da República, sabemos que o défice ainda será mais do dobro do que as metas, continuando a comprometer o futuro do país, e nãos e conhece medias que não sejam paliativo para ir adiando o impacto real do estado da economia. Sou e sempre fui favorável que os adiantamentos ao Estado que ao longo do ano os cidadãos fazem na entrega do IRS, vindo a receber o excedente no ano seguinte, esta parece ser uma das medidas mais determinantes, sendo um engano, pois se agora se retém menos, menos se vai receber no ajuste de contas.

Espero que o Ministro das Finanças seja claro e verdadeiro na explicação da medida e que a disponibilidade, um pouco maior ao longo dos meses, de deva ao ajuste das tabelas de retenção e não redução de IRS.

Para além de haver uma raspadinha que vai ser canalizado o seu produto todo (ou melhor em parte) para a cultura, substituindo-se aqui o Estado pelos cidadãos que serão contribuintes deste subsídio cultural. É assim uma medida miserabilista.

Penso que o OE não vai falar de prolongamento de lay off que deveria sossegar os que dela beneficiam, em pelo menos mais seis meses. Era uma medida que podia continuar a ajustar a oferta e a procura de emprego enquanto o mercado não responde positivamente.

Sabemos que a economia funciona por expectativas e mesmo admitindo que não se podem dar sinais de desconfiança, também há a necessidade de se transmitir segurança e estabilidade para o futuro.

No final e tudo isto, sabemos que o Bloco de Esquerda vai dar a mão ao poder, ou melhor, o cotovelo, mas tudo ficará como sempre tem estado, mal na mesma.

Devemos ir ajustando e precavendo cada um o inverno que se avizinha e sabemos que será frio para a maior parte das famílias da classe média.

Pelo meio de tudo isto que não é bom, os Órgãos de Soberania, Governo e Presidência da República mantem uma "santa aliança" em nome de uma estabilidade fabricada.

Este teatro continua a desviar as atenções da vergonha que acontece no Tribunal de Contas e ao fim de contas é assim que o governo sempre fez e o PR sempre aceitou.

Coisas do diabo.

Saúde Mental

Ana Silva
Psicóloga

No passado dia 10 de outubro celebrou-se o dia mundial da saúde mental, mostrando a importância da mesma e as consequências de não ser valorizada, de não se investir pelo bem-estar mental e emocional. Atualmente a sociedade ainda olha para os problemas de saúde mental como se de um tabu se tratasse, não dando a importância que habitualmente vemos as pessoas a dar à saúde física. Mais tarde ou mais cedo é provável que todos venham a experienciar algum tipo de problema de saúde mental e é por isso que se deve começar por compreender que a saúde mental é essencial para o bem-estar, para as pessoas se sentirem bem, felizes e conseguirem ter uma vida boa e estável. É extremamente importante que se invista também em meios e acessos para que a população possa ter o apoio adequado e no tempo certo. É essencial que as pessoas vejam que existem sítios e profissionais onde possam recorrer, que estão preparados e disponíveis para os receber, apoiar e ajudar. Necessita-se cada vez mais de mais profissionais nos serviços de saúde, que consigam dar respostas às necessidades emocionais da população.

A saúde mental representa uma grande parte dos problemas da população e precisa urgentemente de ser desmistificada, discutida e valorizada para que se possa sensibilizar as pessoas para as dificuldades que podem enfrentar, bem como as alternativas que possuem para lidar com as mesmas. Urge que as pessoas que necessitam de ajuda, apoio ou apenas aconselhamento procurem a ajuda de um profissional, sem ver esse pedido de ajuda como uma fraqueza. E por outro lado, urge que a sociedade consiga olhar para quem apresenta problemas de saúde mental com naturalidade, compreendendo que a doença mental, a ansiedade, angústia, a depressão, a dor emocional e o sofrimento não são só "problemas da nossa cabeça", mas sim situações que trazem consequências bastante negativas e que não podem ou devem ser ultrapassadas sozinhas. Um diagnóstico de saúde mental deve ser olhado da exata maneira como se olha um diagnóstico de saúde física, uma vez que cada um é uma pessoa, e não uma doença ou um problema, não é uma categoria ou um diagnóstico, é uma pessoa única e especial como todas as outras. O estigma que se criou em torno da saúde mental e de todos os problemas ou patologias que fazem parte da mesma, tem vindo a impedir as pessoas de aceder a cuidados de saúde, privando-as de um apoio adequado junto de profissionais certificados e de confiança. Um psicólogo pode realmente ajudar nestes momentos. As pessoas mantêm-se em silêncio, engolindo toda a dor e preocupações que possam surgir, sem pedir ajuda, sem qualquer tipo de suporte ou apoio, cada vez ficando pior emocionalmente e cada vez mais exaustas. O silêncio pode ser um escape, uma forma que se considera como fuga à dor, mas a maior parte das vezes só acarreta mais medo e insegurança, adiando um pedido de ajuda que é essencial.

Os problemas de saúde mental não são uma moda, não são uma vergonha, não são sinal de fraqueza, precisa de ser levada a sério. É urgente falar de saúde mental!

TERESA MORENO

Diretora Executiva do Agrupamento de Centros de Saúde Tâmega I - Baixo Tâmega

Teresa Moreno, nomeada Diretora Executiva do Agrupamento de Centros de Saúde Tâmega I - Baixo Tâmega, concedeu-nos esta entrevista para esclarecer algumas questões que preocupam todos os utentes. Afirma que a colaboração e opinião da população é fundamental para a melhoria do funcionamento e organização dos serviços e que estará sempre disponível para "ouvir atentamente" a população que serve. Planeiam estratégias para responder de forma eficiente e eficaz quanto ao aparecimento de uma segunda vaga de infeção por Covid. Reconhece ainda, que há falta de Recursos Humanos, mas, como refere, conta ver a curto prazo a situação minimizada. Aos nossos estimados leitores deixamos-lhes esta entrevista para que acreditem e confiem como nos aconselha a Diretora Executiva Teresa Moreno.

Notícias do Tâmega (NT) - Dada a sua recente chegada a este ACeS, conforme nomeação Despacho nº 6658/2020 de 25 de junho de 2020, como Diretora Executiva do Agrupamento de Centros de Saúde Tâmega I - Baixo Tâmega quer deixar-nos uma breve apresentação da Teresa Moreno?

Teresa Moreno (TM) - Tive o privilégio de nascer numa Família muito unida, sempre presente e sustentada por valores como o afeto, respeito, honestidade e autonomia.

São o alicerce da minha vida em sociedade e do meu percurso profissional.

Desde muito cedo me senti vocacionada para exercer uma profissão na área da saúde.

Iniciei o meu percurso profissional na área da Enfermagem, há aproximadamente trinta e seis anos. O início da carreira ocorreu na área Hospitalar, no Serviço de Urgência e Bloco de Partos do então, Hospital de Paredes, Contudo, passado um ano enveredei pelo exercício profissional na área dos Cuidados de Saúde Primários.

O meu percurso na área da Gestão e Administração dos Serviço Enfermagem, teve início com o acesso por Concurso Público, à categoria de Enfermeira Chefe e com o desempenho de atividades de assessoria à Direção de Enfermagem da Sub-Região de Saúde do Porto.

Todo o investimento pessoal no âmbito da Formação Profissional, passou desde então a ser dirigido para a área da Gestão e Administração dos Serviços de Saúde.

A convite da Administração Regional de Saúde do Norte, integrei durante os últimos treze anos o Departamento de Contratualização – Área dos Cuidados de Saúde Primários. A passagem por este Departamento permitiu-me participar na implementação da Reforma dos Cuidados de Saúde Primários/ Processo de Contratualização, na Região Norte.

NT - Quando vamos aos vários serviços da administração pública, nomeadamente nos da área da saúde verificamos que ficam aquém das expetativas? Na sua opinião o que poderá/deverá ser melhorado?

TM - Apesar da Reforma em curso ter permitido um "salto qualitativo" relativamente às condições estruturais e à acessibilidade aos Cuidados de Saúde Primários, muito há ainda a fazer nesta área, bem como na qualidade do atendimento prestado à nossa população.

Necessitamos sem dúvida de investir na qualificação do atendimento e na sua personalização e humanização.

NT - Na ótica de uma melhoria contínua dos serviços, porque é que não é dada aos utentes a oportunidade de dar as suas sugestões de maneira a melhorar os respetivos processos e procedimentos?

TM - A colaboração e opinião da população é fundamental para a melhoria contínua do funcionamento e organização dos serviços, pelo que a Direção Executiva do ACES estará sempre disponível para "ouvir atentamente" a população que serve.

As próprias reclamações apresentadas pelos utentes merecem-nos sempre uma análise atenta, um esclarecimento ao utente e a implementação de medidas corretivas, processuais ou comportamentais, de forma a evitar a repetição de inconformidades.

NT - É efetuada regularmente uma avaliação da qualidade dos serviços prestados? Com que periodicidade? Quais as conclusões que daí advêm?

TM - A avaliação da qualidade dos serviços prestados é feita através da análise das reclamações, dos elogios prestados pelos utentes e pela aplicação de inquéritos de satisfação. Esta avaliação ocorre ao longo do ano, pressupõe uma análise dos resultados obtidos e consequentemente a implementação de medidas ou estratégias que visem a melhoria dos serviços e a satisfação dos utentes.

NT - Como estão neste momento preparados os cuidados de saúde primários para uma eventual segunda vaga de Covid19? Os doentes com patologias, tipo Hipertensão, diabetes, grávidas como devem proceder?

TM - Prevendo o aparecimento de uma 2ª vaga de infeção por Covid, temos vindo a planear estratégias que permitam responder de forma eficiente e eficaz à situação.

A experiência vivenciada na primeira vaga conferiu-nos competências, a nós decisores e aos profissionais enquanto prestadores, para agirmos de forma antecipatória, rápida e assertiva.

Reformulamos e dinamizamos a intervenção da nossa Equipa de Controlo de Infeções e Resistências aos Antimicrobianos do ACEs. Temos realizado sessões de formação no âmbito da prevenção do Covid, em Escolas (dirigida a profissionais docentes, não docentes), em Estruturas Residenciais para Idosos, Lares de Dia, aos nossos Profissionais (clínicos e não clínicos).

Temos mais profissionais treinados, processos e circuitos perfeitamente estabelecidos com os Laboratórios e dispomos de mais Equipamentos de Proteção Individual. Tem havido uma preocupação na reorganização e adequação dos espaços físicos disponíveis, com o objetivo de garantir circuitos distintos para doentes infetados, não infetados e população vulnerável.

NT - Aliado à nova realidade com que nos deparamos neste momento, estarão os profissionais dos cuidados de saúde primários preparados a nível de conhecimentos tecnológicos e de informática para dar continuidade à prestação de cuidados?

TM - Os profissionais em exercício nos Cuidados de Saúde Primários dominam perfeitamente a utilização dos equipamentos tecnológicos existentes e contam há muito tempo, com uma prática diária de múltiplos Sistemas de Informação e Aplicativos Informáticos, existentes no SNS (plataformas de acesso a informação, monitorização de dados e desempenho, registos clínicos e outras).

NT - Acha que existe falta de profissionais no ACeS ou será antes uma gestão pouco rigorosa dos recursos humanos existentes?

TM - No ACES contamos com um deficit de Recursos Humanos, com maior expressão em determinados grupos profissionais, que cria quase dia-

riamente constrangimentos à Gestão e Organização dos serviços e em muitos momentos, um acentuado esforço e acréscimo volume de trabalho aos nossos Profissionais.

Na sequência das várias diligências tomadas para a resolução do problema e com a colaboração prestada pelo Ex. Conselho Diretivo da ARSN, contamos ver a curto prazo a situação minimizada, com a alocação de mais profissionais ao ACES.

NT - Maior cooperação entre os cuidados de saúde primários e os hospitais, nomeadamente na referenciação dos doentes. No seu entender, o que poderá ser alterado/melhorado para uma melhor prestação de cuidados de saúde aos doentes?

TM - O facto de me encontrar recentemente no exercício do cargo e perante o atual contexto pandémico, ainda não me foi possível uma identificação dos reais problemas existentes, no processo de articulação com o CHTS.

Contudo, existe da parte da Direção Executiva do ACES e do Conselho de Administração do CHTS, um enorme empenho em estabelecermos processos de articulação/referenciação e consultoria em diferentes áreas Clinicas.

Atualmente, face ao contexto pandémico mais que nunca a articulação e parcerias entre o ACES e o CHTS são indispensáveis, para a resposta aos problemas de saúde da nossa população.

NT - Na sua opinião, neste momento existe uma boa relação institucional entre o ACeS e a comunidade que este serve, nomeadamente Câmaras Municipais, Juntas de Freguesia e IPSS?

TM - Excelente! Uma relação cordial, colaborativa e uma disponibilidade reciproca para tudo fazer a bem da saúde dos Utentes/Munícipes.

Para o ACES, tem constituído uma enorme mais-valia o apoio que nos tem sido concedido pelas Juntas de Freguesia e Camaras Municipais, sem o qual não seria possível darmos uma resposta eficaz às necessidades de cuidados, dos nossos utentes.

NT - Com a recentemente descentralização que chegou à saúde, o que pensa sobre a delegação de competências nas Câmaras Municipais?

TM - Tenho as maiores expectativas e considero que para o ACES vai ser muito vantajoso, para além de promover uma proximidade interinstitucional, fundamental para o bom funcionamento dos serviços de saúde.

NT - Os sistemas de saúde evoluíram, esta é uma lógica generalista do SNS, mas será que os cuidados de saúde primários conseguiram acompanhar a evolução, ou ficaram meramente pela tentativa? E quanto a este ACeS, o que tem a dizer?

TM - Pela oportunidade que tive de acompanhar no terreno, a implementação e evolução da Reforma operada nos Cuidados de Saúde Primários, nesta última década, considero que a reorganização dos serviços e a maior autonomia e responsabilização pedida aos profissionais de saúde, teve um impacto positivo sem precedentes. Aliás esta Reforma tem sido reconhecida por outros Países que já a consideram "modelo a seguir".

NT - Como sabemos temos uma população envelhecida que requer mais atenção e maior disponibilidade, estarão os cuidados de saúde primários preparados para dar essa resposta?

TM - Os Cuidados de Saúde Primários estão sensíveis a esta problemática, encontrando-se planeadas estratégias que visam exatamente o reforço da vigilância da saúde desta população, independentemente de estar ou não institucionalizada, assim como intervenções dirigidas aos cuidadores formais e informais.

NT - Na saúde, nos últimos anos, fazem-se reestruturações pensando apenas em ciclos legislativos, será que esse não é um dos problemas do Serviço Nacional de Saúde? Ou dever-se-iam fazer reestruturações a longo prazo?

TM - Considero que na Saúde o impacto da "reestruturação dos ciclos legislativos", não tem um impacto tão notório, como terá em outras áreas.

Na prática a "conduta dos profissionais" é regida pelas Orientações Técnicas e Normativas preconizadas para pelos diferentes Programas de Saúde (vigilância, promoção e educação para saúde), validados e atualizados periodicamente no tempo, pela Direção Geral de Saúde.

NT - O que pretende fazer no ACeS para motivar os profissionais na gestão dos objetivos e missão estratégica imposta pela Tutela?

TM - Dar a conhecer os objetivos e estratégias do ACES/Tutela.

Ouvir os profissionais. Envolve-los na identificação e resolução dos problemas. Motivar e proporcionar oportunidades de Formação, de capacitação de competências que visem melhorar o desempenho profissional.

Criar uma cultura organizacional centrada na crença genuína do Valor das Pessoas e da Missão do ACES.

NT - Porque é que em certos centros de saúde que integram este ACeS, particularmente em Amarante, os médicos estão em constante movimentação? Será que existem alguns incentivos que são dados por outros ACeS ou até mesmo por outros Municípios?

TM - Infelizmente e pelo que me foi dado conhecer, este "fenómeno" acontece há muito tempo e curiosamente a população inscrita no Centro de Saúde de Amarante será aquela que menos impacto sofre com esta dificuldade em "fixar" os médicos de Clinica Geral e Familiar. Esta situação é particularmente mais sentida noutros Centros de Saúde do nosso ACES, cuja rede de estradas fica muito aquém da servida por Amarante.

Por outro lado em tempos, alguns Municípios criaram incentivos, como oferta de alojamento/casa durante a permanência do Clinico no Centro de Saúde, mas nem essa estratégia terá resultado.

NT - Para quando a retoma da atividade assistencial programada nos Centros de Saúde do Baixo Tâmega I?

TM - A retoma da atividade assistencial está em curso nos Centros de Saúde do nosso ACES. A metodologia passa por promover o atendimento não presencial, de acordo com critérios definidos e o recurso à teleconsulta, ao contacto telefónico e à visitação domiciliária, com o objetivo de evitar os riscos de infeção inerentes à deslocação dos utentes às instalações das Unidades.

Temos vindo gradualmente a retomar atividades suspensas, de que são exemplo os Rastreios Populacionais.

NT - Estão os Centros de Saúde do Baixo Tâmega I, preparados para o aumento substancial de doentes, que por norma costuma acontecer nesta época do ano?

TM - Por força das circunstâncias e do atual contexto considero que estamos preparados para assegurar a resposta mais adequada, com a rentabilização dos recursos disponíveis.

NT - Como devem proceder os utentes, nesta fase de vacinação, para a administração da vacina, uma vez que existe uma mensagem divulgada por este ACeS a informar as pessoas para não se deslocarem aos Centros de Saúde, os profissionais irão até eles?

TM - A operacionalização da vacina contra a gripe este ano e face ao contexto pandémico, vai ser maioritariamente administrada na comunidade. Queremos, por uma questão de segurança da população, evitar que os utentes se desloquem às nossas Unidades. Mas encontramo-nos a trabalhar em articulação com as Autarquias e outros Parceiros da Comunidade para realizar a vacinação em locais bem definidos, de forma totalmente programada e calendarizada, para evitar aglomerações de pessoas.

A mensagem que estamos a passar á população é exatamente no sentido de pedir para não recorrerem aos Centros de Saúde e garantir que vamos ao encontro deles para administrar a vacinação da gripe.

NT - No decorrer da pandemia, verificamos que os lares tem sido um grande grave problema, nesta época denominada de segunda vaga de covid19, o que está a fazer o ACeS Tâmega I na sua área de abrangência sobre esta questão?

TM - A Unidade de Saúde Pública tem realizado um vasto trabalho de proximidade com estas Instituições, particularmente na adequação, validação e cumprimento dos seus Planos de Contingência, bem como na Formação aos seus profissionais sobre higienização, etiqueta respiratória e outras temáticas.

NT - Pedia-lhe um comentário sobre como se processam todas as decisões e adaptações de resposta ao Covid19, periodicidade de reuniões, importância da concertação na tomada de decisão com os autarcas e demais autoridades?

TM - Pelo comunicação/diálogo direto e estabelecimento de estratégias e parcerias sempre que a necessidade é identificada, por cada uma das partes.

O objetivo é sempre responder com a maior eficácia à população que nos está confiada. Como já referi, a articulação tem funcionado em verdadeiro espirito de colaboração e tem constituído uma enorme mais-valia para o ACES.

NT - Quais os conselhos que quer deixar à população da área de influência do ACeS Tâmega I - Baixo Tâmega?

TM - Que confiem em nós!

Que nos reportem os problemas ou constrangimentos no acesso aos nossos serviços. Que nos apresentem sugestões de melhoria.

Que acreditem que estamos apostados em cumprir a nossa Missão, em melhorar a qualidade dos serviços que prestamos e a acessibilidade aos cuidados de saúde a toda a população.

CAMINHOS NA EDUCAÇÃO:

Sala de Aula Invertida versus Sistema Hibrido

Paulo Vasconcelos

Parece cada vez mais óbvio que a democratização do ensino passa também para garantir os meios tecnológicos a todos os alunos independentemente da sua situação social, económica e académica. Infelizmente, houve muitos alunos que não tiveram os meios necessários para poderem estar nas mesmas condições dos que tinham esses mesmos meios tecnológicos.

Face ao contexto epidemiológico que está a viver e não se sabe muito bem quando estará terminado, parece também claro, que nada vai ficar como dantes. Assim, o foco no futuro em Portugal, poderá passar por novas metodologias educacionais, onde se possa potenciar as aprendizagens dos alunos, É neste sentido, que há pouco mais de 2 décadas surgiu o modelo de sala de aula invertida ou também denominado sistema hibrido.

Este modelo de ensino e aprendizagem se propõe-se a inovar e mudar completamente a forma como lidamos com a educação tradicional. Na educação tradicional, o ensino fica centralizado no professor, que tem um papel principal no ensino dos conteúdos aos alunos, mas na sala de aula invertida, acontece exatamente o contrário. Como o próprio nome sugere, esse modelo de ensino procura inverter o modelo educacional clássico, levando mais autonomia e protagonismo para os alunos.

Durante o período da pandemia pôs em evidencia aqueles alunos com mais dificuldades revelavam uma maior falta de autonomia e, consequentemente, maiores dificuldades em organizar as suas tarefas e em estudar sem supervisão. Esses mesmos alunos perdiam-se aquando da realização de tarefas porque não possuiam a autonomia necessária e as rotinas de estudo.

Quando se pergunta aos alunos se gostavam de ter o E@D ou ensino presencial, eles preferem o ensino presencial por causa da convivência com os seus colegas, mas também referem que há disciplinas que gostam mais no modelo de E@D, como matemática e ciências. Referem ainda, que gostavam de ter os dois modelos, quando acabasse esta pandemia.

Com o modelo da sala de aula invertida ou sistema hibrido grandes mudanças acontecem em relação ao modelo tradicional. Como referi nesta reflexão, com o modelo de sala de aula invertida, existe uma inversão no processo de ensino e aprendizagem que implica o aluno a buscar e demonstrar conhecimento, destituindo o professor do seu papel de detentor do conhecimento na medida em que o leva a uma condição mais complexa de mediador e tutor na sala de aula. Na maioria do ensino presencial, o aluno ainda contínua a ter uma condição passiva, cujo papel é de absorver as informações, ganhar metas e responsabilidades no processo de construção de conhecimento.

Como podemos verificar durante este período de pandemia na sua grande maioria os professores transportaram quase na íntegra o ensino presencial para o E@D, com a agravante de não estarem preparados para mudar metodologicamente, para implementar os princípios do Desenho Universal da Aprendizagem onde se proporcionassem múltiplos meios de envolvimento dos alunos, múltiplos meios de representação dos conteúdos onde todos tenham acesso e múltiplos meios de ação e expressão e de demonstração das aprendizagens, por parte dos alunos. Também se pode constatar através dos alunos que houve um excesso de trabalho e que muitas vezes não compreendiam muitas das tarefas propostas pelos professores, o que é normal, face a esta nova realidade educativa onde uma grande maioria dos professores, direções da escola, pais e comunidade em geral não estavam preparados para tal mudança.

No modelo da aula invertida coloca o aluno como protagonista, aproximando-o dos temas e dos conteúdos antes mesmo da aula começar. O que se verificou com o E@D é que os professores transportavam a aula presencial para o agora o E@D, exatamente com a mesma metodologia. Deste modo, podemos dizer que o que mudou foi a forma de transmitir os conteúdos que passou de rede presencial para o digital, sendo que todo o trabalho que era necessário fazer de flexibilização e de diferenciação de modo a que todos os alunos pudessem acompanhar as aprendizagens ao seu ritmo, segundo os professores e alunos, não foi possível realizá-lo, porque este ensino à distância não o permitia conforme estava a ser administrado.

Esta realidade da sala de aula invertida, pode ser no futuro, uma realidade em muitas escolas portuguesas. De realçar, que esta nova metodologia necessita de tempo para alunos, professores e pais, uma vez que obriga a um esforço redobrado, por parte dos professores, alunos e famílias.

Esta realidade da pandemia veio evidenciar que o modelo da sala de aula convencional, de transmissão de informação e de memorização, que ao fim de uma semana, os alunos já esqueceram quase tudo. Esta realidade constituía o objetivo dos alunos, e o saber estava centrado no professor. Porém, face à revolução tecnológica dos nossos dias, a sociedade, exige indivíduos cada vez mais críticos, autónomos e capacitados emocionalmente para a resolução eficiente de problemas nas mais diversos contextos, pessoas que saibam refletir sobre os conhecimentos em vez de memorizá-los.

Há cerca de 30 anos, na Universidade do Estado da Califórnia, uma nova maneira de ensinar, alicerçada numa atitude ativa e reflexiva por parte dos alunos, fez que nada fosse igual desde então.

Graças à evolução da era digital, foi possível através de novas estratégias e tecnologias, o professor compartilhar com os alunos os conteúdos previamente preparados e selecionados. Para isso, é necessário poder fazer uso de plataformas de aprendizagem virtual, sejam síncronas (é feita online e permite interacção em tempo real, webconferência, audioconferência e chat), sejam assíncronas (são as desconectadas de tempo e espaço, permitem a relação entre o aluno e o professor é de acordo com o tempo de cada um), blogs, redes sociais e recursos a nuvens: Google Drive, Facebook; Dropbox, Twiter, Slide Share, entre outros.

Neste modelo, o aluno tem acesso ao conteúdo curricular das aulas e estuda antes de ir para a escola. Ele lê o material e assiste aos vídeos como também levanta dúvidas e elabora comentários. Na aula presencial, discute com os colegas e com os professores assuntos vistos em casa, tiram-se as dúvidas e fazem-se os exercícios de forma individual ou em grupos mais homogéneos. Ou seja, o aluno em vez de reter o conhecimento dos conteúdos na sala de aula e resolver os exercícios em casa, este, tem acesso aos conteúdos em casa, via internet, e leva as dúvidas para resolver os exercícios na escola, contando com o auxílio e a mediação do professor. Daí, vem a ideia de inversão protagonizada pelos americanos Bergman e Sams, referem "o que tradicionalmente é feito em sala de aula, agora é executado em casa, e o que tradicionalmente é feito como trabalho de casa, agora é realizado em sala de aula". Porém, foi mais que isto que foi invertido.

Assim, a vantagem deste modelo é que o aluno possa assimilar o conteúdo ao seu próprio ritmo, desde que incentivado pelos encontros com o professor e seus colegas.

Com este modelo é possível criar grupos de estudo e desenvolvimento de projetos de acordo com os diferentes ritmos de aprendizagem de cada aluno. Para além de criar caminhos diferentes para cada aluno, em sua individualidade, participando ativamente no seu processo de construção do seu próprio conhecimento.

Para o método funcionar, os professores devem oferecer diferentes fontes de informação, atentar para participação de cada aluno, provocar reflexões, estimular a interação, propor exercícios de garantir que a aprendizagem seja feita.

Neste modelo, os conteúdos são disponibilizados por meio de vídeos, textos, blogs e outras plataformas. O professor pode inclusive gravar a exposição inicial da matéria em vídeos no máximo, de 10 minutos. Ou seja, a aula invertida parte sempre de um contacto prévio do aluno com os assuntos do currículo escolar, e esse contacto pode acontecer em sua própria casa. Outra grande vantagem é os alunos poderem ter acesso aos conteúdos quando, onde, e quantas vezes quiser, o que ajuda a melhorar o desempenho destes e a sua própria autonomia, podendo escolher o momento mais conveniente para estudar. Pude constatar através do estudo empírico realizado com os professores, que as aulas síncronas duravam entre os 50 e os a 75 minutos, o que me parece muito tempo para dos conteúdos.

Pude constatar que os alunos com quem estive, revelaram todos, muitas dificuldades em se organizar e desenvolver a capacidade de retirar a informação mais relevante, bem como ir buscá-la a outros sítios, mas este problema já era anterior à pandemia que, no entanto, esta falha foi evidenciada neste período.

Parece que com o modelo de sala de aula invertida, o aluno desenvolve a responsabilidade de se organizar e buscar a informação, mas também a criatividade para reorganizar e apresentar o conteúdo assimilado pelos colegas e ainda autoconfiança para expor suas dúvidas ao professor. Esta partilha de informação em sala de aula, enriquece todos, e cada um.

Relativamente ao papel do professor, este, precisa de estar mais preparado para atuar como mediador entre o aluno e o conhecimento, esclarecendo dúvidas, estimulando a interação entre a turma e trabalhando os conteúdos com exercícios e estudos de caso, de modo a despertar o interesse dos alunos e motivá-los o tempo todo.

Por último, a sala de aula invertida favorece aqueles alunos com mais dificuldades. A preparação para as aulas encoraja-os a buscar o conhecimento previamente, respeitando o seu próprio ritmo de estudo. Além disso, o conteúdo pode ser revisitado individualmente, antes mesmo do contacto com a restante turma. A metodologia prevê que os alunos mantenham um diálogo em torno do tema proposto e naturalmente passem a participar mais nas aulas e nos grupos criados. O círculo é virtuoso já que busca pelo conhecimento para a ser um hábito recorrente. É de ressaltar o respeito pelo tempo de aprendizagem de cada aluno e a promoção da sua autonomia, da sua criatividade, da sua motivação, da sua autoestima, do trabalho em equipa, da responsabilidade e da construção do conhecimento.

Como nota final, os resultados obtidos até agora surpreendem. Os últimos estudos realizados na Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, apontam para ganho de aprendizagem de até 79% entre alunos inscritos em aulas no método invertido quando comparados àqueles que frequentaram o ensino tradicional.

Não é por acaso que a sala de aula invertida ou sistema hibrido é adotada em países como a Finlândia e vem sendo testadas por outras nações com alto desempenho na educação, como Canadá, Singapura e Holanda.

Aquele abraço!

Linha Amarante-Vila Meã reforça a aposta nos transportes públicos e demonstra resultados positivos

O Programa de Apoio à Redução Tarifária nos Transportes Públicos – PART, implementado pelo Município de Amarante em janeiro, tem vindo a conquistar cada vez mais utilizadores. Até ao final de setembro, mais de quatro mil passageiros usaram a linha que faz a ligação entre Amarante e a Estação de Vila Meã, criada para oferecer aos Amarantinos uma solução ágil e acessível de mobilidade entre a sede do concelho e o transporte ferroviário, de forma a estimular e motivar o uso de transportes públicos.

Os números mais recentes mostram uma estabilização da procura em torno dos 700 passageiros por mês, neste novo "normal" cenário de pandemia COVID 19.

"A grande meta que está em cima da mesa é promover a utilização do transporte público, nomeadamente ferroviário, ligando o centro da cidade de Amarante à única estação ativa no concelho, em Vila Meã – já que há anos que foi desativada a estação de Amarante, em Santa Luzia", lembra a vereadora Rita Batista, com o Pelouro da Mobilidade, Trânsito e Segurança Rodoviária. Simultaneamente espera-se oferecer aos cidadãos, especialmente a quem faz movimentos pendulares (ida e volta) para o Porto, mas não só, uma solução mais acessível às opções rodoviárias.

Recorde-se que esta nova linha é gratuita para os portadores de passe ou bilhete da CP, e tem um custo de 50 cêntimos por viagem para aos restantes utilizadores. Nos dias úteis fazem-se oito ligações de ida e sete de volta, coincidindo com os horários de maior procura da CP. A primeira viagem Amarante-Vila Meã é às 6h35, e a última, de regresso, às 19h32.

Ao abrigo do PART - programa gerido pelo Município de Amarante que se constituiu como Autoridade de Transportes – foram ainda implementadas as seguintes medidas: Passe Municipal, no valor de 30 euros, e o Passe Municipal Sénior (com 50 por cento de desconto), que permitem circular em toda a rede municipal, no VIA - Viagens de Amarante, e ainda, na linha de transporte regular que funciona entre o terminal rodoviário do Queimado e a estação ferroviária de Vila Meã. A estes juntam-se ainda o Passe VIA, VIA Estudante, VIA Sénior e os bilhetes VIA (com o custo simbólico de 50 cêntimos). Cidadãos com deficiência (grau de incapacidade igual ou superior a 60%) usufruem dos serviços de forma totalmente gratuita.

Como resposta complementar à oferta de transportes existente, o Município de Amarante autorizou a Cercimarante a operar o serviço de transporte de passageiros flexível para pessoas com mobilidade reduzida, em cadeira de rodas, em todo o concelho de Amarante. Os cidadãos com deficiência e mobilidade reduzida em cadeira de rodas, detentores de Atestado Médico de Incapacidade Multiuso com um grau de incapacidade igual ou superior a 60 por cento, auferem da gratuitidade do serviço, ao abrigo da medida do Programa de Apoio à Redução Tarifária (PART) implementado pelo Município de Amarante.

Dia 10 de Outubro, dia da Saúde Mental

Quando falamos em Saúde Mental, em que é que a maioria das pessoas pensa? "Ah, são aqueles maluquinhos da cabeça! ", poderão alguns dizer. Não, nada disso!

Pode ser algo por que já passaram, já sentiram, mas nem sequer se aperceberam que podia ser considerada como uma doença mental. Estas doenças não são apenas as esquizofrenias, as psicoses ou os transtornos de personalidade.

Doenças como a depressão, ansiedade, o transtorno bipolar, o síndrome pós-traumático, a demência, TOC, entre outras, são doenças mentais, embora muitos não achem que o não são, pois não têm sintomas físicos (pode haver somatização).

"Se estás doente, tem que te doer algo" … não é bem assim, pois a dor é interior é muito mais forte que a dor física. São tão graves como o cancro, pois envolvem a nossa mente, a nossa cabeça e esta, tem meandros muito peculiares.

Não tenham receio e procurem um psicólogo e/ou um psiquiatra. Não tenham medo das reações dos outros. Não são eles que se sentem mal. Estes médicos ajudar-vos-ão a ficar melhor através de medicação e terapia.

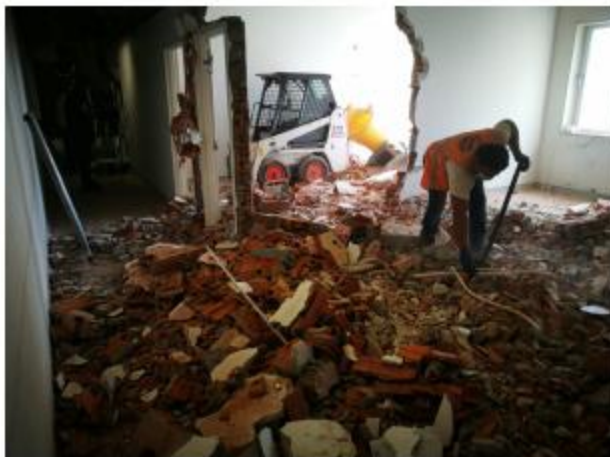
Um bem-haja a todos os psicólogos e psiquiatras, que ajudam a tratar a nossa alma, a nossa mente e a gerir os nossos sentimentos, um agradecimento especial aos profissionais da CERCIMARANTE: Ana Carvalho; Vera Silva; Vânia Cerqueira; Mónica Ribeiro; Carolina Moreira e Jorge Pereira e Laetitia Costa.

CHTS avança com obras para melhorar condições na maternidade

Arrancaram as obras de remodelação da área materno-infantil do Centro Hospitalar do Tâmega e Sousa (CHTS), localizada no Hospital Padre Américo, em Penafiel.

A empreitada, cujo valor de investimento é 154 309,38€, implica a realização de obras no piso 6, passando a garantir instalações mais modernas no internamento e uma hotelaria mais agradável e próxima de outras maternidades mais recentes.

A maternidade do Hospital Padre Américo é uma das maiores do país e dá assistência à vasta população de 520.000 habitantes (mais de 5% da população portuguesa), residente em 12 concelhos de 4 distritos.

Cerca de 2.500 crianças nascem todos os anos na maternidade do CHTS que possui ótimos indicadores de qualidade como, por exemplo, uma das mais baixas taxas de cesarianas. Em 2019, a taxa de cesarianas no CHTS foi de 23,1% e, a nível nacional, a taxa situou-se nos 29,79%.

Carlos Alberto, presidente do Conselho de Administração do CHTS, sobre a intervenção que vai significar a ampliação física e a renovação das enfermarias, salienta que "com estas melhorias nas instalações, o conforto e privacidade que vamos poder proporcionar às mães e aos bebés serão significativamente melhores".

"Vão reforçar ainda mais o argumento de que a maternidade do Hospital Padre Américo é mesmo o local certo para que as mães venham dar à luz os seus filhos", conclui Carlos Alberto.

Com estas obras, que se estima poderem ficar concluídas no final do ano, vai ainda poder fazer-se uma gestão mais eficaz das camas, libertando espaços que poderão servir de apoio aos outros serviços, quer para permitir aumento de cirurgias, quer para internamento de outros doentes.

Felgueiras apresenta o trabalho da Rede Social durante o mês de outubro

Felgueiras dedica o mês de outubro a todas as instituições concelhias que integram a Rede Social do concelho.

Com um programa adequado às regras da pandemia, a programação da iniciativa é quase toda desenvolvida através dos meios digitais e iniciou no dia 1 de outubro, Dia Mundial do Idoso, terminando a 31 de outubro.

Esta atividade tem a particularidade de apresentar todas as instituições que fazem parte da Rede Social e o trabalho que desenvolvem em prol do bem-estar da população.

Diariamente serão divulgados vídeos que retratarão as entidades, as suas valências e o seu trabalho.

O presidente da Câmara Municipal de Felgueiras, Nuno Fonseca, considera que "a programação deste mês, dedicado à Rede Social concelhia vai dar a conhecer à população muito do trabalho social desenvolvido no concelho e que é invisível".

O autarca acredita que "muitos felgueirenses terão oportunidade de ficar a conhecer os serviços prestados pelas instituições dos quais podem usufruir".

CHTS inicia instalação de estrutura modular para apoio à Urgência

Enquadrado no plano de contingência para resposta à 2ª vaga da Covid-19, o Centro Hospitalar do Tâmega e Sousa (CHTS) iniciou, a 7 de outubro, a instalação de uma estrutura modular junto à Urgência Geral do Hospital Padre Américo, em Penafiel.

A instalação desta estrutura vai originar alguns constrangimentos e alterações no acesso às urgências.

Toda a área por baixo da cobertura/pala da Urgência Geral será vedada, devendo os utentes, que se desloquem de carro, ou ambulâncias parar no início da via que segue até à Urgência.

O acesso ao parque de estacionamento dos utentes vai ser também alterado.

Desde cedo que o CHTS tomou medidas para prevenir o contágio, o que implicou alterar uma série de procedimentos nas mais diversas áreas com o objetivo de garantir a segurança dos utentes, acompanhantes e profissionais de saúde.

O CHTS apela, mais uma vez, à compreensão de todos para que seja possível melhorar a prestação assistencial e aumentar a segurança do atendimento à população nesta fase de combate à pandemia.

FOLLE ÉPOQUE

Folle Époque, com estreia de 22 a 25 de Outubro no Teatro Nacional de São João – Teca, antestreia no próximo dia 17 na Fábrica das Ideias em Ílhavo, e apresentação no Centro Cultural de Belém, no dia 15 de Janeiro de 2021, é um espetáculo dos SillySeason que celebra o centenário dos loucos anos vinte.

Folle Époque condensa um dos objetos artísticos mais exuberantes dos SillySeason. Entendendo-se como um marco significativo para o modelo criativo que o coletivo vem solidificar, procura-se com este espetáculo a depuração dos temas e das formas, numa escrita que teima em articular a estese de um teatro pós-dramático – de teor rizomático, onde o drama está isento, cujas interseções dramatúrgicas são motivadas pela sugestão de códigos vários que se relacionam através de uma família de conceitos – com a linguagem do conflito – onde a estratificação de uma narrativa verosimilhante e necessária desenha um drama e percorre as suas tensões. Deste modo, os SillySeason propõem-se a pensar a especificidade de uma dramaturgia portuguesa, e do próprio teatro, naquilo que eles são e/ou poderão ser. Mais ainda, prende-se com o processo de Folle Époque a procura de uma estrutura dramática própria dos SillySeason, em mutação premente e constante, que desenvolve uma mediação entre dois tipos de finalidades: a finalidade narrativa, onde o drama tece as pistas essenciais para a fixação de uma trama, nos acontecimentos que rumam em cadeia para um desenlace, e a finalidade discursiva, onde o drama cede parcialmente o seu lugar a uma linguagem conceptual, que formula conceitos e constrói sensações, na orientação do espetador pelo discurso principal do objeto. No exercício de experimentação destas duas finalidades em relação, pretende-se o desdobramento de uma narrativa que a torne eclética, múltipla de sentidos, na inscrição de uma dialética plural.

Pareceu-nos pertinente trabalhar estas questões do drama com a temática dos loucos anos vinte, pela profusão dos temas a desenvolvimento e pelo caráter paradoxal dos acontecimentos históricos. De facto, aquilo que comummente se nomeia de "loucos anos vinte" representa uma era de prosperidade que nos trouxe uma nova consciência de identidade, a afirmação da mulher emancipada, os avanços mais frenéticos das indústrias, as novas modas e a definição de um padrão de beleza que é galardoado, o culto pela noite, a maldita cocaína, o fumo e os espelhos; mas também um período funesto que viu, a pique, a falência das liberdades, representado na lei seca, na ditadura de Mussolini, no crash de 1929, a título de exemplo, e nas tiranias mais ferozes que viram nesta folle époque um trampolim certeiro para avançar sem medida e preparar um dos períodos mais negros da História. Uma era de misses e de mísseis, um escandaloso teatro entre duas grandes guerras.

Além da riqueza das matérias que esta temática oferece, prende-se com um desejo urgente dos SillySeason que este projeto aconteça em 2020, ano em que "os loucos" celebram o seu centenário. Estamos em festa, portanto, mas também em déjà-vu. Neste objeto, permitimo-nos estudar a década de 1920 sempre em contacto com o futuro, isto é, com a nova década que se avizinha, a de 2020. Traçou-se uma dramaturgia que evoca os dois tempos, 1920 e 2020, os coloca em espelho, e se apoia na ideia clássica segundo a qual a História acontece numa repetição em espiral.

Estamos diante de um espetáculo-crise porque parte de uma ideia de crash e a impulsiona para uma dimensão mais poética, que versa a crise da alma. Em cena, as personas, ávidas por se afirmarem ao ritmo da folia que se vive, rumam para uma falência individual e coletiva, que faz os valores definhar e a ordem mundial ser questionada. Na verdade, as suas liberdades revelam-se meras ilusões, manobras de diversão que fazem as opressões mais cruéis avançarem a passo largo.

Ivo Saraiva e Silva
ator e criador

Filipe Cerqueira

Tricampeão Nacional de Remo

Notícias do Tâmega (NT) - Filipe Cerqueira, mais uma vitória, Tricampeão Nacional de Remo. Com tantos troféus conquistados, o que é que ainda o motiva?

Filipe Cerqueira (FC) - A motivação é algo que se obtém em cada época desportiva. Em todas as temporadas são delineados objetivos, a conquista de troféus dá-nos responsabilidade, não nos retira a motivação para conquistar sempre mais e mais.

Obviamente que existem sempre fatores de motivação, ou porque na modalidade temos novos atletas, e, queremos de igual forma conquistar titulos, ou porque ao longo do ano existem provas que nos correram menos bem o que foi em especial o meu caso, e temos como objetivo alcançar o titulo nacional. A família tem um factor acrescido para nos motivar, mesmo os amigos e toda a equipa multidisciplinar que está envolvida no projeto, deste treinador, técnicos, fisioterapeutas, patrocínios, são sempre factos que nos motivam.

NT - Esta vitória foi diferente ou foi mais uma?

FC - Não, de todo. Não posso considerar esta vitória apenas mais uma. O titulo conquistado foi deveras especial, desde logo porque ao ser conquistado juntava aos dois anteriores (2018/2019) sendo assim Tricampeão Nacional na modalidade, o que muito me orgulho.

Também porque, infelizmente, nesta fase de pandemia devido à Covid19, as provas foram escassas e, qualquer atleta anseia por participar em regatas e "espera", para assim estar melhor preparado para as provas do campeonato nacional, o que esta época não se verificou. As provas realizadas foram poucas, não sendo possível "conhecer" as potencialidades dos adversários, então a conquista de um titulo nacional é sempre diferente seja em que condições forem, mas quando é conquistado em tempos tão difíceis tem outro "sabor".

Ao longo da época desportiva, nas provas que realizei, nem sempre alcancei o tão desejado primeiro lugar, tendo em duas provas alcançado a medalha de bronze, este factor também muito contribuiu para que este titulo conquistado não fosse apenas mais um, foi o culminar de meses de trabalho.

NT - Qual o próximo objetivo?

FC - Os próximos objetivos ainda não foram delineados. Agora que a época desportiva terminou, é altura de não pensar no futuro em relação ao desporto. Mentalmente esta época foi bastante exigente, com altos e baixos, muitas lesões que foram sempre geridas de forma a não parar os treinos, por isso, não vou pensar muito no que ainda está para vir no que concerne ao desporto, até porque as parcerias têm que ser restruturadas / renovadas, não sabendo se existem condições para continuar no alto rendimento. As verbas são escassas, as parcerias são cada vez mais difíceis de alcançar e assim sendo a continuidade no alto rendimento pode estar em causa. As despesas com deslocações para treinos são avultadas, mesmo tendo esta época conseguido alguns patrocínios, nomeadamente com ginásios (ginofitness) onde consegui um acompanhamento para complementar os treinos de remo. Com clinica de fisioterapia (R3-Saúde Física e Reabilitação) os quais foram incansáveis em conseguirem minimizar as lesões contraídas ao longo da época. Consultórios Pleno Equilíbrio que foram fundamentais na ajuda prestada a nível emocional e mental. Equipa de nutrição com a excelente qualidade do nutricionista Alfredo, bem como patrocínios financeiros e/ou materiais, no caso; PHC Serralharia, Ponte Saúde, Restaurante o Salvador, Condinvest, Rehapoint-posicionamento reabilitação e produtos de apoio.

Aquando do delinear da próxima época tudo tem que ser ponderado de forma a chegar a um equilíbrio a todos os níveis, sendo que tais decisões são sempre decididas com o incondicional apoio do clube que represente VRL (Viana Remadores do Lima) pois sem esta grande estrutura todas as minhas conquistas não seriam possíveis, desde já o meu bem-haja a toda a família VRL, com um cumprimento especial para os treinadores que ao longo destes anos me acompanharam.

NT - Parabéns por todos os troféus conquistados e agradecemos que deixe uma mensagem aos amarantinos que tanto se orgulham das suas vitórias.

FC - É para mim um orgulho sentir o carinho de todos os amarantinos que vibram com as minhas vitórias. Quer por mensagem, através das redes sociais, contacto telefónico ou pessoalmente, tenho recebido elogios à minha pessoa e à forma como encaro a vida mesmo estando numa situação "diferente". A todos vós o meu mais sincero obrigado.

Operação "Censos Sénior 2020"

Durante o mês de outubro, em todo o território nacional, a Guarda Nacional Republicana (GNR), no âmbito do Policiamento Comunitário, realiza mais uma edição da operação "Censos Sénior", que visa identificar a população idosa, que vive sozinha, ou isolada, ou sozinha e isolada, através da atualização dos registos das edições anteriores.

Os militares da GNR irão realizar um conjunto de ações de sensibilização, junto das pessoas idosas em situação vulnerável, privilegiando também os contatos com os que vivem sozinhos e/ou isolados, através de contactos pessoais, para que este público-alvo adote comportamentos de segurança que permitam reduzir o risco de se tornarem vítimas de crimes, nomeadamente em situações de violência, de burla, furto e ainda para prevenir comportamentos de risco associados ao consumo de álcool, bem como para a adoção de medidas preventivas de propagação da pandemia COVID-19.

No decorrer da operação, os militares farão ainda a divulgação dos programas "Apoio 65

– Idosos em Segurança" e "Residência Segura", que permitem recolher os elementos necessários para a elaboração de um mapa, com a localização georreferenciada de todas as residências aderentes ao projeto. Esta identificação geográfica torna assim mais eficaz as ações de patrulhamento e a vigilância dos militares da GNR, traduzindo-se numa resposta policial mais célere.

Na edição de 2019 da operação "Censos Sénior", a Guarda sinalizou **41.868 idosos** que vivem sozinhos e/ou isolados, ou em situação de vulnerabilidade, em razão da sua condição física, psicológica, ou outra que possa colocar a sua segurança em causa. As situações de maior vulnerabilidade foram reportadas às entidades competentes, sobretudo de apoio social, no sentido de fazer o seu acompanhamento futuro. No contexto atual de pandemia COVID-19 e em complemento de todas as ações que vêm sendo desencadeadas por todo o seu dispositivo, a Guarda tem estado **particularmente atenta à evolução de determinados fenómenos criminais,** visando sobretudo proteger os mais vulneráveis.

Desde 2011, ano em que foi realizada a primeira edição da Operação "Censos Sénior", a Guarda tem vindo a atualizar a base de dados geográfica, então criada, proporcionando assim um melhor apoio à nossa população idosa, o que certamente contribui, por um lado, para a criação de um clima de maior confiança e de empatia entre os idosos e os militares da GNR e, por outro, para o aumento do seu sentimento de segurança.

Apreensão de arma em processo de violência doméstica

O Comando Territorial do Porto, através da Secção de Prevenção Criminal e Policiamento Comunitário (SPC) de Amarante, no dia 24 de setembro, apreendeu uma arma de fogo, no âmbito de um processo de violência doméstica, no concelho de Amarante.

No decorrer de um trabalho de acompanhamento e monotorização de uma vítima de violência doméstica, uma mulher de 61 anos, os militares da Guarda apreenderam uma arma de fogo ilegal, pertencente ao agressor, um homem de 70 anos, que se encontrava ausente da residência. A existência da arma de fogo foi apurada após alguma insistência das diligências policiais, verificando-se que esta fazia parte de uma herança familiar.

Os factos foram remetidos ao Tribunal Judicial de Amarante.

Detido por tráfico de estupefacientes

O Comando Territorial do Porto, através do Posto Territorial de Vila Meã, no dia 22 de setembro, deteve um homem, de 24 anos, por tráfico de estupefacientes, no concelho de Amarante.

No decorrer de uma ação de patrulhamento de proximidade, os militares da Guarda abordaram um cidadão que demonstrou um comportamento nervoso, tentando encetar fuga imediata. Após uma revista de segurança, confirmou-se que tinha na sua posse cerca de 20 doses de haxixe e ainda uma arma municiada com quatro munições. No seguimento das diligências policiais, foi realizada uma busca domiciliária, onde foram apreendidas mais 174 doses de haxixe, 340 euros em dinheiro, três navalhas, um telemóvel, diversas munições e ainda material relacionado com o corte e consumo de estupefacientes.

O detido, com antecedentes criminais por crimes desta natureza, está a ser presente a 1º interrogatório judicial no Tribunal Judicial de Amarante, para aplicação das medidas de coação.

A ação policial contou com o reforço do Núcleo de Investigação Criminal (NIC) de Amarante.

13 DE OUTUBRO A 3 NOVEMBRO

Mercúrio Retrógrado - Parar e analisar

Sérgio Brito Moreira
Astrologia e Tarot
Youtube.com/PlanetaSergio
facebook.com/planetasergio

Mas afinal o que é este mercúrio que todos parecem querer culpar?

Como primeiro passo, precisamos de perceber o que Mercúrio representa na Astrologia e na Terra: Mercúrio é o planeta mais próximo de Sol, regente do signo de Gémeos e Virgem.

Mercúrio é o planeta responsável pela comunicação, expressão, ideias, mente, pensamento, movimento, flexibilidade.

Na mitologia grega, Hermes, "o mensageiro de Deus", é aquele que leva a informação, intelecto, negociação e troca. Hermes é um deus brincalhão, deus dos viajantes, dos ladrões e dos comerciantes. Ele era conhecido por ser mentiroso, jogador e muito inteligente bem como criativo.

Sempre que Mercúrio fica retrógrado, devemos começar a ter precaução alguns dias antes da data exata. Como ele começa a retrogradar oficialmente no dia 13 de Outubro, já podemos começar a sentir os seus desafios, pelo menos uma semana antes, às vezes até mais do que isso. E quando termina a retrogradação, podemos adiar para uma semana depois, a ausência da sua influência.

Os signos mais impactados pela retrogradação de Mercúrio são sempre os que o próprio Mercúrio rege, ou seja, Gémeos e Virgem, além do signo em que acontece a retrogradação, desta vez, Escorpião.

O impacto das influências acontece para todos, mas a cada, com mais força, em um setor específico da vida. Depende do mapa astral de cada um, de onde calha o signo, isto é em que casa astrológica está a retrogradar mercúrio.

Cada signo será afetado numa área de vida, confira os cuidados que deve ter e em que área de vida:

Se souber o seu ascendente leia primeiro o seu ascendente, pois é ele quem vai ser mais afetado.

Carneiro - Casa 7 - Relacionamentos

A palavra é prata o silêncio é de ouro e a paciência? Necessária agora mais que nunca.

Touro - Casa 6 - Rotina

Não vale a pena explodir, guarde para si o melhor, na rotina não se meta em tretas que não lhe acrescentam nada.

Gémeos - Casa 5 - Projetos, Filhos, Paixões e namoros

Um período mais susceptivel a discussões em família; cultive o diálogo aberto.

Caranguejo - Casa 4 - Família

Ouça mais os que estão à sua volta; recolha-se e em novembro saia renovado. Inspire-se nos seus amigos e familiares.

Leão - Casa 3 - Comunicação, mente e intelecto

A comunicação vai estar em alta; Cuidado com papéis que possa assinar;

Até 3 de Novembro não assine contratos .

Virgem - Casa 2 - Valores Fixos

Possíveis atrasos em pagamentos; valores que podem não entrar quando quer; não se exalte, tudo passará em breve. Relaxe.

Balança - casa 1 - Personalidade

A sua forma de se apresentar vai estar mais intensa que o normal; cuidado com as palavras!

Escorpião - Casa 12 - Espiritualidade

Deve resguardar-se meditar ou praticar atividades que lhe tragam calma e paz.

Sagitário - Casa 11 - Amigos, grupos e conhecimentos

Sagitarianos vão estar mais rezingões e donos da razão que de costume! Cuidado com as dores de cabeça e contos e ditos entre amigos.

Capricórnio - Casa 10 - Objetivos profissionais

Vão estar mais exigentes que nunca no trabalho; não exija aquilo que não pode dar. cuidado

Aquário - Casa 9 - Viagens longas, cursos, estudos e conhecimento

Necessidade de aprender mais, ler ou estudar vão estar em alta; podem agora surgir interesses em assuntos relacionados com a espiritualidade.

Peixes - casa 8 - Entrada de Valores

Reserve tempo para pensar o que fazer com os seus investimentos a altura não é propensa a assinar contratos.

Rota do Românico lança programa turístico

"Pela Rota do Românico" é o mote do novo programa turístico da Rota do Românico, numa parceria com a PenaTravel - Viagens e Turismo.

Uma incursão pelo singular património e história nacionais, numa experiência que se deseja marcante e enriquecedora. Com inicio na estação de caminho-de-ferro de Penafiel, o programa prevê paragens obrigatórias no Centro de Interpretação do Românico, em Lousada, e nos antigos mosteiros beneditinos de Santa Maria de Pombeiro, em Felgueiras, e Salvador de Travanca, em Amarante.

Para o centro histórico de Amarante e Quinta da Tapada, em Lousada, estão prometidos os momentos de merecido relaxamento e degustação.

Este novo programa turístico passa a integrar o conjunto de quase 20 propostas, de diferentes tipologias, custos e durações, que a Rota do Românico oferece aos seus visitantes, para além dos programas personalizados, concebidos à medida de todos aqueles que desejam (re)descobrir este projeto turístico-cultural e o seu território de influência.

A Rota do Românico reúne, atualmente, 58 monumentos, distribuídos por 12 municípios dos vales do Sousa, Douro e Tâmega (Amarante, Baião, Castelo de Paiva, Celorico de Basto, Cinfães, Felgueiras, Lousada, Marco de Canaveses, Paços de Ferreira, Paredes, Penafiel e Resende), no Norte de Portugal.

As principais áreas de intervenção da Rota do Românico abrangem a investigação científica, a conservação do património, a dinamização cultural, a educação patrimonial e a promoção turística.

AVISO

TORNA-SE PÚBLICO, para efeitos do disposto na alínea b) do nº 2 do artigo 78º do Decreto-Lei nº 555/99, de 16/12, na sua atual redação, foi emitido aditamento ao loteamento, titulado pelo alvará nº 26/79, em nome e a requerimento de **António Teixeira Bonifácio**, residente na rua de Felgueiras, da freguesia de Mancelos NIPC 164700668, que titula a aprovação da alteração da licença da operação de loteamento que incidiu sobre os prédios rústico e urbanos, no lugar de Felgueiras, da freguesia de Mancelos, descritos na Conservatória do Registo Predial nas fichas 367; 1876 e 1877.

- Junção dos lotes 2 e 3, para constituição de um lote único, passando a designar-se de lote 2;
- Junção dos lotes 4 e 5, para constituição de um lote único, passando a designar-se de lote 3;
- Alteração aos limites dos lotes, com uma nova configuração, perfil dos lotes e acessos;
- Para o novo lote 2 fixam-se os seguintes parâmetros:
- Área do lote – 886,00 m2;
- Habitação bifamiliar e anexo;
- Área de implantação total – 138,00 m2 (120,00m2 – habitação e 18,00m2 – anexos destinados a arrumos);
- Área total de construção – 258,00 m2 (240,00m2 – habitação e 18,00m2 – anexos);
- 2 pisos – rés do chão e andar;
- Área impermeabilizada – 286,00 m2 (arranjos exteriores);
- Para o novo lote 3 fixam-se os seguintes parâmetros:
- Área do lote – 1.215,00 m2;
- Habitação unifamiliar e anexos;
- Área de implantação – 361,00 m2 (143,00m2 – habitação e 218,00m2 – anexos destinados a arrumos);
- Área total de construção – 586,00 m2 (286,00m2 – habitação e 300,00m2 – anexos);
- 2 pisos – rés do chão e andar;
- Área impermeabilizada – 408,50 m2 (arranjos exteriores).

Divisão de Planeamento e Gestão do Território, 09 de setembro de 2020

O Presidente da Câmara,
Dr. José Luís Gaspar Jorge

CONVOCATÓRIA

ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA

Convocam-se todos os associados do Aventura Marão Clube para uma Assembleia Geral Ordinária a realizar às **vinte e uma horas do dia trinta de outubro** de dois mil e vinte na **Casa da Juventude de Amarante**, sito na Av.ª General Silveira, 193, Cepelos, em Amarante. Se às vinte e uma horas e trinta minutos do mesmo dia e local não existir quórum a Assembleia Geral Ordinária terá início com o número de associados presentes.

Ordem de trabalhos:
1. Leitura e votação da acta da última Assembleia-Geral;
2. Discussão e votação do Orçamento previsional para 2021;
3. Outros assuntos de interesse para a Associação.

Nota: Informam-se os associados do Aventura Marão Clube que se encontram em pagamento as quotas relativas ao ano de 2019 e 2020.

Amarante, 05 de outubro de 2020

O Presidente da Mesa
da Assembleia Geral,
José Pedro da Silva Lourenço

AVISO

TORNA-SE PÚBLICO, para efeitos do disposto na alínea b) do nº 2 do artigo 78º do Decreto-Lei nº 555/99 de 16/12, com a sua atual redação que é emitido o aditamento ao alvará de loteamento n.º 4/93, em nome e a requerimento de **Stanim - Empreendimentos Imobiliários, Unipessoal, Lda.**, com sede na Rua Agostinho Gonçalves Abreu, Loja CR, freguesia de Telões, NIPC 513408495, que titula a aprovação da alteração da licença da operação de loteamento que incidiu sobre o prédio urbano, sito no lugar da Rua da Carvalha freguesia de Amarante (São Gonçalo), Madalena, Cepelos e Gatão, inscrito na respetiva matriz sob o artigo 811 e descrito na Conservatória do Registo Predial na ficha 388/19930406.

A alteração à licença titulada pelo alvará de loteamento supra, deferida por despacho de 20/07/2020, respeita o disposto no Regulamento do Plano Diretor Municipal, e consiste na alteração das especificações do lote nº 12, conforme a seguir se indica:

- Alteração da área de cave + r/c + andar para r/c + andar;
- Alteração da área de implantação de 180,00m² para 339,95m²;
- Alteração da área de construção de 540,00m² para 657,50m².

Dado e passado para que sirva de título ao requerente e para todos os efeitos prescritos no Decreto-Lei n.º 555/99, de 16/12 e alterações subsequentes.

Divisão de Planeamento e Gestão do Território,
09 de setembro de 2020

A Vereadora do Urbanismo,
Dr.ª Ana Rita Brochado
Marinho Bastos Batista

CARTÓRIO NOTARIAL

EXTRATO DE JUSTIFICAÇÃO NOTARIAL

LAURINDA MARIA TEIXEIRA GOMES, NOTÁRIA DO CARTÓRIO NOTARIAL DE LAURINDA GOMES, SITO NA PRAÇA CARLOS ALBERTO, Nº 123, 4º ANDAR, SALAS 44 E 45, NO PORTO:

Certifica, narrativamente, para efeitos de publicação, que, por escritura de vinte e dois de setembro de dois mil e vinte, exarada a folhas **71** e seguintes do livro de notas **264** deste Cartório, foi outorgada uma escritura de Justificação Notarial, a qual teve como justificantes:

a) **Manuel Luís da Costa Leite**, NIF109.792.661, natural da freguesia de Gulpilhares, concelho de Vila Nova de Gaia, titular do Cartão de Cidadão número 01757864 7 ZY2, emitido pela República Portuguesa e válido até 05/09/2028, casado com **Beatriz de Jesus Cardoso da Costa Leite**, sob o regime da comunhão de adquiridos e residente na Rua de Areias, nº 202, freguesia de Canelas, concelho de Vila Nova de Gaia;

b) **Maria do Céu da Costa Leite Correia da Silva**, NIF107.363.410, natural da freguesia de Gulpilhares, concelho de Vila Nova de Gaia, titular do Bilhete de Identidade número 7182352, emitido em 15/11/2005, pelos SIC do Porto, e marido **Afonso José Correia da Silva**, NIF107.363.666, natural da freguesia de Cedofeita, concelho do Porto, titular do CC nº 02708774 3 ZY0, República Portuguesa, válido até 18/06/2020 (em vigor conforme disposto no artº 16 do Decreto-Lei nº 10-A/2020), casados sob o regime da comunhão geral de bens e residentes no Caminho da Fraga da Macieira, nº 173, Fridão, Amarante;

Mais se certifica que, nessa escritura, os justificantes declararam o seguinte:

1. Que, são os únicos herdeiros de Manuel Leite da Silva e Maria da Costa Machado e Silva, casados que foram um com o outro no regime da comunhão geral de bens, atualmente falecidos, ele, em 11 de agosto 2003, com o NIF da Herança 708303110 e ela, em 28 de março de 2012, conforme verifiquei pela escritura de habilitações de herdeiros, outorgada no dia 25 de setembro de 2014, neste Cartório Notarial, exarada a folhas 131 e seguinte, do livro de notas nº 189;

2. Que, são também os únicos donos e legítimos proprietários, com exclusão de outrem, do **Prédio rústico**, composto por pinhal, sito em Sempre Verde, união de freguesias de Olo e Canadelo, concelho de Amarante, **descrito na Conservatória do Registo Predial de Amarante sob o número 120 –Olo**, e inscrito na respetiva matriz predial rústica sob o artigo 39º da referido união de freguesias, com o valor patrimonial de €19,53 e atribuído de €100,00;

3. Que, por óbito de Avelino Ribeiro da Silva e seu cônjuge, o identificado prédio foi, por adjudicação em partilha judicial, atribuído na proporção de um nono a cada um aos aí titulares inscritos, conforme consta da Ap. 4 de 1988/02/17;

4. Que, por volta do ano de 1991, em mês que não sabem precisar, todos os titulares inscritos, procederam à divisão de coisa comum deste prédio, adjudicando-o na sua totalidade a, Manuel Leite da Silva e Maria da Costa Machado e Silva;

5. Que, Manuel Leite da Silva e Maria da Costa Machado e Silva faleceram, tendo-lhe sucedido como únicos herdeiros os aqui justificantes, conforme escritura de habilitação de herdeiros atrás referida;

6. Que apesar das várias buscas efetuadas em Cartórios Notariais do respetivo concelho, e concelhos limítrofes não foi encontrado qualquer documento a titular a divisão de coisa comum do referido prédio, não dispondo por isso de título formal que permita os respetivos registos, em nome dos seus pais, Manuel Leite da Silva e Maria da Costa Machado, na competente Conservatória, contudo, desde aquelas datas que, tomaram a posse e fruição do identificado prédio, em nome próprio, posse esta que detinham há mais de vinte anos, sem interrupção ou ocultação de quem quer que seja;

7. Que, essa posse foi adquirida e mantida sem violência e sem oposição, ostensivamente, com conhecimento de toda a gente, em nome próprio e com o aproveitamento de todas as utilidades do mesmo prédio, mantendo-o, cortando o mato, pagando e todos os encargos inerentes e devidos, agindo, com ânimo de quem exercita um direito próprio, de boa-fé por ignorarem lesar direito alheio, pacificamente, pública e continuamente, posse esta assim exercida, primeiro por, Manuel Leite da Silva e Maria da Costa Machado e a quando do seu falecimento pelos seus já referidos herdeiros;

8. Que esta posse em nome próprio, pacífica, contínua e pública, conduziu à aquisição deste prédio por usucapião, que invocam na qualidade de únicos herdeiros de seus pais, justificando o seu direito de propriedade para efeito de registo, dado que esta forma de aquisição não pode ser comprovada por qualquer outro título formal extrajudicial.

Está conforme.

Porto e referido Cartório, 22/09/2020

A Notária,
Laurinda Maria Teixeira Gomes

EDITAL

MUNICÍPIO DE AMARANTE

Torna-se público, para efeitos do disposto no n.º 5 do artigo 12º do Código Regulamentar do Município de Amarante, publicado na II Série do Diário da Republica em 04 de agosto de 2010, que se encontra em discussão pública o pedido de alteração à licença de loteamento a que se refere o alvará 4/2005, no tocante às especificações do lote nº 12, sito na Praceta da Devesa, União das freguesias de Amarante (S. Gonçalo), Madalena, Cepelos e Gatão, a requerimento de **Luciano Mário Lameiras dos Santos**, pelo período de quinze dias, que se inicia oito dias após a publicação do presente edital na 2.ª Série do Diário da República.

A alteração à licença de loteamento incide sobre o lote suprarreferido e apresenta as seguintes características: Alteração da configuração do polígono de implantação e dos afastamentos ao limite de propriedade, diminuindo o afastamento lateral do polígono de implantação ao lote vizinho (n.º 13), para 2,7 m.; Aumento da área total de implantação, de 150 m2 para 231,45 m2; Diminuição da área total de construção, de 450,00 m2 para 382,30 m2; Alteração da cota de soleira, de 180.98 m para 181.50 m; Diminuição do número de pisos, de 3 para 2 (1 acima e 1 abaixo da cota de soleira); Diminuição da altura da fachada para 4,10 m.

O processo administrativo respetivo, com o n.º 4/2019 LU-LOT, pode ser consultado, todos os dias úteis, dentro das horas normais de expediente, nos Serviços Administrativos da Divisão de Planeamento e Gestão do Território desta Autarquia.

As sugestões, reclamações ou observações que, eventualmente, venham a ser apresentadas, devem ser formuladas através de requerimento escrito dirigido ao Presidente da Câmara Municipal, devendo neste constar a identificação completa, o endereço dos seus autores e a qualidade em que as apresentam, as quais deverão ser enviadas por carta registada com aviso de receção, por correio eletrónico, para urbanismo-digital@cm-amarante.pt ou entregues diretamente no balcão único do Município de Amarante.

Paços do Município de Amarante, 14 de setembro de 2020

O Presidente da Câmara,
Dr. José Luís Gaspar Jorge

São Gonçalo - Amarante

Dª. Maria Rosa de Jesus Ferreira

Agradecimento

Sua família vem por este meio, e muito reconhecidamente agradecer a todas as pessoas que participaram no funeral da saudosa extinta ou que, de qualquer outro modo, lhes manifestaram o seu pesar. Agradecem também a todas as pessoas que se dignaram assistir à missa de 7º dia. Pedem desculpa por qualquer falta involuntariamente cometida.

Funerária São Pedro - 255432496 | 917534643 | 917578908 | 914868068

Aboadela - Amarante

Dª. Maria Antónia Gonçalves de Sampaio

Agradecimento

Sua família vem por este meio, e muito reconhecidamente agradecer a todas as pessoas que participaram no funeral da saudosa extinta ou que, de qualquer outro modo, lhes manifestaram o seu pesar. Agradecem também a todas as pessoas que se dignaram assistir à missa de 7º dia. Pedem desculpa por qualquer falta involuntariamente cometida.

Funerária São Pedro - 255432496 | 917534643 | 917578908 | 914868068

Fregim - Amarante

Dª. Maria Emília Fernandes Ferreira

Agradecimento

Sua família vem por este meio, e muito reconhecidamente agradecer a todas as pessoas que participaram no funeral da saudosa extinta ou que, de qualquer outro modo, lhes manifestaram o seu pesar. Agradecem também a todas as pessoas que se dignaram assistir à missa de 7º dia. Pedem desculpa por qualquer falta involuntariamente cometida.

Funerária São Pedro - 255432496 | 917534643 | 917578908 | 914868068

São Gonçalo - Amarante

Dª. Esmeraldina de Sepúlveda Almeida Barreira Morais

Agradecimento

Sua família vem por este meio, e muito reconhecidamente agradecer a todas as pessoas que participaram no funeral da saudosa extinta ou que, de qualquer outro modo, lhes manifestaram o seu pesar. Agradecem também a todas as pessoas que se dignaram assistir à missa de 7º dia. Pedem desculpa por qualquer falta involuntariamente cometida.

Funerária São Pedro - 255432496 | 917534643 | 917578908 | 914868068

São Gonçalo - Amarante

Dª. Maria Manuela do Carmo Correia da Silva

Agradecimento

Sua família vem por este meio, e muito reconhecidamente agradecer a todas as pessoas que participaram no funeral da saudosa extinta ou que, de qualquer outro modo, lhes manifestaram o seu pesar. Agradecem também a todas as pessoas que se dignaram assistir à missa de 7º dia. Pedem desculpa por qualquer falta involuntariamente cometida.

Funerária São Pedro - 255432496 | 917534643 | 917578908 | 914868068

Estradinha - Telões - Amarante

Sr. Adriano Manuel de Carvalho Sampaio e Castro

Agradecimento

Sua família vem por este meio, e muito reconhecidamente agradecer a todas as pessoas que participaram no funeral da saudosa extinta ou que, de qualquer outro modo, lhes manifestaram o seu pesar. Agradecem também a todas as pessoas que se dignaram assistir à missa de 7º dia. Pedem desculpa por qualquer falta involuntariamente cometida.

Funerária São Pedro - 255432496 | 917534643 | 917578908 | 914868068

São Veríssimo - São Gonçalo - Amarante

Dª. Fernanda da Conceição Oliveira Dias

Agradecimento

Sua família vem por este meio, e muito reconhecidamente agradecer a todas as pessoas que participaram no funeral da saudosa extinta ou que, de qualquer outro modo, lhes manifestaram o seu pesar. Agradecem também a todas as pessoas que se dignaram assistir à missa de 7º dia. Pedem desculpa por qualquer falta involuntariamente cometida.

Funerária São Pedro - 255432496 | 917534643 | 917578908 | 914868068

Gatão - Amarante

Dª. Maria Alice Pinheiro

Agradecimento

Sua família vem por este meio, e muito reconhecidamente agradecer a todas as pessoas que participaram no funeral da saudosa extinta ou que, de qualquer outro modo, lhes manifestaram o seu pesar. Agradecem também a todas as pessoas que se dignaram assistir à missa de 7º dia. Pedem desculpa por qualquer falta involuntariamente cometida.

Funerária São Pedro - 255432496 | 917534643 | 917578908 | 914868068

Alemanha - São Gonçalo - Amarante

Sr. José Artur de Morais Pereira

Agradecimento

Sua família vem por este meio, e muito reconhecidamente agradecer a todas as pessoas que participaram no funeral da saudosa extinta ou que, de qualquer outro modo, lhes manifestaram o seu pesar. Agradecem também a todas as pessoas que se dignaram assistir à missa de 7º dia. Pedem desculpa por qualquer falta involuntariamente cometida.

Funerária São Pedro - 255432496 | 917534643 | 917578908 | 914868068

Câmara de Baião recolheu mais de 6 toneladas de resíduos em dois dias

A autarquia baionense levou a cabo uma grande ação de limpeza por vários pontos do concelho, recolhendo 6,2 toneladas de resíduos.

Ao todo foram recolhidos 2000 kg de resíduos de construção e demolição, 2000 kg de madeiras e aparas de árvores secas, 1500 kg de monstros domésticos (colchões, mobiliário, eletrodomésticos), 500 kg de outros resíduos (papel/ cartão, máscaras de proteção contra COVID-19, roupas, calçado, entre outros), 200 kg de plástico e de metal e 15 kg de vidro.

Os resíduos recolhidos foram separados e encaminhados para reciclagem.

A Câmara Municipal foi mais além do que as suas responsabilidades e fez a limpeza e recolha de lixo em locais que não são da sua competência, junto a Estradas Nacionais como a 108, a EN 321 (entre Loivos do Monte e o Gôve) e a EN 321-1.

Os trabalhos consistiram na limpeza das bermas de estradas, miradouros, valetas, fontenários e outros pontos de interesse.

O vereador do Ambiente da Câmara Municipal de Baião, Henrique Gaspar, referiu que "Sendo Baião o concelho com maior percentagem de áreas verdes no distrito do Porto, a autarquia quis, com esta ação, dar o exemplo sobre a necessidade de se depositar os resíduos em locais próprios para proteger o ambiente".

"Se cada cidadão fizer a sua parte, podemos ter um concelho mais limpo e seguro para todos", observou, lembrando a importância de descartar as máscaras e outros materiais de proteção contra a COVID-19 em locais apropriados.

AVISO

TORNA-SE PÚBLICO, para efeitos do disposto na alínea b) do nº 2 do artigo 78º do Decreto-Lei nº 555/99 de 16/12, com a sua atual redação, que é emitido o aditamento ao loteamento titulado pelo alvará n.º 14/95 (4ª Fase), sito no lugar de Ataúdes, União de Freguesias de Amarante (São Gonçalo), Madalena, Cepelos e Gatão, a qual deu entrada nestes Serviços, a requerimento de **Mister Rápido - Unipessoal, Lda.**, NIF 507921631, residente no lugar de Ataúdes, União de Freguesias de Amarante (São Gonçalo), Madalena, Cepelos e Gatão na qualidade de proprietário do lote n.º 44.

O pedido consiste em:

1. Alteração da utilização da fração G e H no piso -2 de serviços (escritórios) para habitação;
2. Alteração da utilização da fração A e B no piso 4 de comércio/armazém para comércio/armazém/serviços.

Divisão de Planeamento e Gestão do Território,
14 de setembro de 2020

A Vereadora do Urbanismo,
Dr.ª Ana Rita Brochado Marinho Bastos Batista

Lomba – Amarante

Sr. Manuel Joaquim da Fonseca Pinto de Vasconcelos

Agradecimento

A sua família, na impossibilidade de o fazer pessoalmente, vêm por este único meio, expressar muito reconhecidamente a sua mais profunda gratidão para com todos quantos se dignaram participar no funeral e assistiram à Missa de 7.º dia, em sufrágio do seu ente querido.

FUNERÁRIAS DO TÂMEGA, LDA – 255 424 422 – 917 212 107 – 919 449 561 917 502 997 WWW.FUNERARIASDOTAMEGA.COM – FUNERARIASTAMEGA@SAPO.PT

Ôlo – Amarante

Sr. António Fernandes Machado

Agradecimento

A sua família, na impossibilidade de o fazer pessoalmente, vêm por este único meio, expressar muito reconhecidamente a sua mais profunda gratidão para com todos quantos se dignaram participar no funeral e assistiram à Missa de 7.º dia, em sufrágio do seu ente querido.

FUNERÁRIAS DO TÂMEGA, LDA – 255 424 422 – 917 212 107 – 919 449 561 917 502 997 WWW.FUNERARIASDOTAMEGA.COM – FUNERARIASTAMEGA@SAPO.PT

COMUNICADO

Manuel Pinheiro, autor do Livro "O Miraculado Morto Vivo", o tal que dá que pensar, comunica aos seus leitores e amigos que o Livro continua à venda, mas agora apenas no Intermarché de Amarante e a preço especial para uma boa prenda de Natal.

Um abraço,
Manuel Pinheiro

S. Gonçalo – Amarante

Dna. Olívia de Carvalho Teixeira

Agradecimento

A sua família, na impossibilidade de o fazer pessoalmente, vêm por este único meio, expressar muito reconhecidamente a sua mais profunda gratidão para com todos quantos se dignaram participar no funeral e assistiram à Missa de 7.º dia, em sufrágio do seu ente querido.

FUNERÁRIAS DO TÂMEGA, LDA – 255 424 422 – 917 212 107 – 919 449 561 917 502 997 WWW.FUNERARIASDOTAMEGA.COM – FUNERARIASTAMEGA@SAPO.PT

Vila Chã do Marão – Amarante

Dna. Alzira Pinheiro

Agradecimento

A sua família, na impossibilidade de o fazer pessoalmente, vêm por este único meio, expressar muito reconhecidamente a sua mais profunda gratidão para com todos quantos se dignaram participar no funeral e assistiram à Missa de 7.º dia, em sufrágio do seu ente querido.

FUNERÁRIAS DO TÂMEGA, LDA – 255 424 422 – 917 212 107 – 919 449 561 917 502 997 WWW.FUNERARIASDOTAMEGA.COM – FUNERARIASTAMEGA@SAPO.PT

Madalena – Amarante

Sr. Paulo Andrade da Costa

Agradecimento

A sua família, na impossibilidade de o fazer pessoalmente, vêm por este único meio, expressar muito reconhecidamente a sua mais profunda gratidão para com todos quantos se dignaram participar no funeral e assistiram à Missa de 7.º dia, em sufrágio do seu ente querido.

FUNERÁRIAS DO TÂMEGA, LDA – 255 424 422 – 917 212 107 – 919 449 561 917 502 997 WWW.FUNERARIASDOTAMEGA.COM – FUNERARIASTAMEGA@SAPO.PT

Gatão – Amarante

Sr. Agostinho Pereira Ferraz

Agradecimento

A sua família, na impossibilidade de o fazer pessoalmente, vêm por este único meio, expressar muito reconhecidamente a sua mais profunda gratidão para com todos quantos se dignaram participar no funeral e assistiram à Missa de 7.º dia, em sufrágio do seu ente querido.

FUNERÁRIAS DO TÂMEGA, LDA – 255 424 422 – 917 212 107 – 919 449 561 917 502 997 WWW.FUNERARIASDOTAMEGA.COM – FUNERARIASTAMEGA@SAPO.PT

Chapa – Amarante

Dna. Deolinda Teixeira Ferreira

Agradecimento

A sua família, na impossibilidade de o fazer pessoalmente, vêm por este único meio, expressar muito reconhecidamente a sua mais profunda gratidão para com todos quantos se dignaram participar no funeral e assistiram à Missa de 7.º dia, em sufrágio do seu ente querido.

FUNERÁRIAS DO TÂMEGA, LDA – 255 424 422 – 917 212 107 – 919 449 561 917 502 997 WWW.FUNERARIASDOTAMEGA.COM – FUNERARIASTAMEGA@SAPO.PT

Gatão – Amarante

Sr. Albino Teixeira

Agradecimento

A sua família, na impossibilidade de o fazer pessoalmente, vêm por este único meio, expressar muito reconhecidamente a sua mais profunda gratidão para com todos quantos se dignaram participar no funeral e assistiram à Missa de 7.º dia, em sufrágio do seu ente querido.

FUNERÁRIAS DO TÂMEGA, LDA – 255 424 422 – 917 212 107 – 919 449 561 917 502 997 WWW.FUNERARIASDOTAMEGA.COM – FUNERARIASTAMEGA@SAPO.PT

Aboim – Amarante
Jouars Pontchartrain - França

Sr. José de Moura

Agradecimento

A sua família, na impossibilidade de o fazer pessoalmente, vêm por este único meio, expressar muito reconhecidamente a sua mais profunda gratidão para com todos quantos se dignaram participar no funeral e assistiram à Missa de 7.º dia, em sufrágio do seu ente querido.

FUNERÁRIAS DO TÂMEGA, LDA – 255 424 422 – 917 212 107 – 919 449 561 917 502 997 WWW.FUNERARIASDOTAMEGA.COM – FUNERARIASTAMEGA@SAPO.PT

Vila Chã do Marão – Amarante

Dna. Laurinda Ribeiro

Agradecimento

A sua família, na impossibilidade de o fazer pessoalmente, vêm por este único meio, expressar muito reconhecidamente a sua mais profunda gratidão para com todos quantos se dignaram participar no funeral e assistiram à Missa de 7.º dia, em sufrágio do seu ente querido.

FUNERÁRIAS DO TÂMEGA, LDA – 255 424 422 – 917 212 107 – 919 449 561 917 502 997 WWW.FUNERARIASDOTAMEGA.COM – FUNERARIASTAMEGA@SAPO.PT

Padronelo – Amarante

Dna. Maria Eulália de Lourdes Pereira Gomes

Agradecimento

A sua família, na impossibilidade de o fazer pessoalmente, vêm por este único meio, expressar muito reconhecidamente a sua mais profunda gratidão para com todos quantos se dignaram participar no funeral e assistiram à Missa de 7.º dia, em sufrágio do seu ente querido.

FUNERÁRIAS DO TÂMEGA, LDA – 255 424 422 – 917 212 107 – 919 449 561 917 502 997 WWW.FUNERARIASDOTAMEGA.COM – FUNERARIASTAMEGA@SAPO.PT

Aboim – Amarante

Dna. Germina da Luz Pinto Coelho de Sousa

Agradecimento

A sua família, na impossibilidade de o fazer pessoalmente, vêm por este único meio, expressar muito reconhecidamente a sua mais profunda gratidão para com todos quantos se dignaram participar no funeral e assistiram à Missa de 7.º dia, em sufrágio do seu ente querido.

FUNERÁRIAS DO TÂMEGA, LDA – 255 424 422 – 917 212 107 – 919 449 561 917 502 997 WWW.FUNERARIASDOTAMEGA.COM – FUNERARIASTAMEGA@SAPO.PT

Gatão – Amarante

Sr. Filipe de Sousa Ribeiro

Agradecimento

A sua família, na impossibilidade de o fazer pessoalmente, vêm por este único meio, expressar muito reconhecidamente a sua mais profunda gratidão para com todos quantos se dignaram participar no funeral e assistiram à Missa de 7.º dia, em sufrágio do seu ente querido.

FUNERÁRIAS DO TÂMEGA, LDA – 255 424 422 – 917 212 107 – 919 449 561 917 502 997 WWW.FUNERARIASDOTAMEGA.COM – FUNERARIASTAMEGA@SAPO.PT

AMARANTE

RPM